

—新型コロナウイルス感染症対策—

令和2(2020)年7月1日 厚木東高等学校 保健室

昼食時の注意、熱中症にも注意！！

6月1日から分散登校が始まりました。そして、7月6日からは昼食をはさんで午後の授業も始まります。これまで同様、感染防止に気を付けるとともに、熱中症にも注意が必要です。

○食事前後の手洗いを徹底しましょう。

昼食前後だけでなく、登校直後及び外から教室等に入る時、トイレ後なども流水で丁寧に手を洗ってください。ハンカチやタオルは自分のものを使用し毎日替えるようにしましょう。

○対面で食事をとらず教室の正面を向いて食べましょう(ハシ等の貸し借りやおかずの交換をしない)。

○会話を控えて食事しましょう。

○熱中症対策のため昼食時以外もこまめに水分補給をしましょう(飲み物は持参し回し飲みやカフツの共有はしないように)。



マスクの外し方…マスクの表面に触らないように！！

- ◆飲み物を飲む時は、手でマスクの表面に触れたり、マスクを机の上に置いたりしないように気をつけましょう(紐を片方だけ外して、もう一方を耳にかけたままにして飲む 等)。
- ◆食事の時など、外したマスクはマスクケースに入れるのがベターですが、マスクケースがない時は内側に折って清潔なビニール袋に入れるなど工夫するといいですね。
- ◆マスクが汚染されないように、いつもマスクを置く際の清潔なビニールや布を持参しましょう。

新型コロナウイルス感染症対策のための「新しい生活様式」

1 一人ひとりの基本的感染対策 (参考・引用：厚生労働省資料)

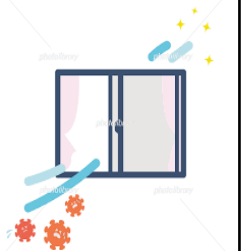
★感染防止の3つの基本: ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。 □会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や屋内でも会話をすると、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。



2 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 □咳エチケットの徹底
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に) □身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事等、規則正しい生活の実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック □発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で休養し学校へ電話連絡



♥保健室から…学校生活のリズムを整えましょう♥

遅寝遅起きが続くと、生活リズムを整える「体内時計」がずれてしまいます。そんな時は太陽の光を浴びたり、朝ご飯を食べたりすると、ずれが直ってきます。大事なことは体内時計のずれを直すことよりも、ずれないように生活を続けることです。平日も週末も、毎朝同じ時刻に起きること。食事は3食が基本。夜、同じ時刻に就寝すること。深夜のSNSは睡眠の妨げになるので時間を決めること。規則正しい生活を心掛け「体内時計」がずれないようにしましょう。

ところで、学校再開となったけれど、学校に行く気分にならない、漠然とした不安があるなど、心配なことはありませんか。そんな時は保健室に来てくださいね。相談に来てくれた思いを大事にしながら解決に向けて一緒に考えていきたいと思っています。スクールカウンセラーの予約もできます。いつでも気軽にどうぞ。

