

# もう少しで 学校再開！だより

市原高校 保健室

学校再開にむけて新型コロナウイルス感染症への不安を感じている人も多いと思います。「学校が再開したら感染するかな？感染させちゃったらどうしよう・・・」と。でもこの不安はだれも一緒です。

先生たちも不安です。私たちみんな一緒です。だからこそ、市原高校で生活するひとりひとりの「みんなの健康を守り合おう」という気持ちと行動が必要な時なのです。

市高ONE TEAMとなって安心・安全な学校生活を作って行きましょう。

## 新型コロナウイルス感染予防

～ 安心・安全な学校を作るための約束 ～

### その1 感染した人は悪くない

- ・感染した人を責めないでください。
- ・新型コロナウイルス感染症をネタにしてからかったり、ふざけたりしないでください。
- ・感染した人が回復できるように優しい気持ちでいてください。
- ・感染した人は、自分自身を責めないでください。辛い時期を乗り越えるのはとても大変なこと。一日でも早い回復を応援しています。

### その2 自分の健康状態を自分で把握しよう

自分の体調は自分でしかわからない。親任せ、先生任せにしているませんか？  
自分にしかわからないから学校で具合が悪いと感じたら、我慢しないで相談してください。

### その3 みんなの健康を守り合おう

一人が健康のためのがんばっても健康は守られません。隣り合う人たちの健康を守り合うために自分はどうしたら良いのか？一人一人の理解と行動がなければ健康を守り合うことは難しいことです。

そこで・・・学校再開に向けて、今できること、やってほしいことをお伝えします。

(裏面へ続く)

## 感染防止の習慣を身につけよう

～今、みんなのできることをして「みんなの健康を守り合おう」～

### 1. 毎日、健康観察、体温測定をしよう

学校再開後、しばらくは健康観察を体温測定は続きます。登校前に自宅で体温を測定してきてください。



### 2. こまめな手洗い習慣を身につけよう

□外出後 □トイレ後 □飲食前 □食事の準備をする前等  
学校が再開しても手洗いを忘れないでください。トイレの洗面台にハンドソープを用意しています。また、各階にハンドジェルも用意しました。

### 3. マスクのこと

学校が再開したら、マスクの着用をお願いすることになります。「マスクない！」「マスク売ってない」「高いから買えない」等の声が聞こえてきそうですが、大丈夫！！

市高のホームページに手作りマスクを紹介しています。ぜひ、参考にして作ってみてください。また、布製マスクを配付予定です。色々な評価のある「布製マスク」ですが、無駄にしないで活用しましょう。



### 4. からだを動かそう

家でできる運動は「市高ホームページの動画」にあります。筋トレやストレッチはからだだけでなく、こころ(メンタル)にも効果的です。学校再開後に体力低下しないためにもチャレンジしてみてください。

