

保健だより

市原高校 保健室

令和2年 6月15日

学校再開し2週間が過ぎました。登校して来るみなさんの顔を見てホッとしています。それと同時に「もう臨時休校にはいけない。」という緊張感があります。学校再開を続けるためにみなさんに協力してもらおう事がいくつかあります。よろしくお願いします。

安心・安全な学校生活を送れるための協力

その1 新鮮な空気の入れ替え

教室ではエアコンを利用していますが新型コロナウイルス感染防止のため換気の御協力をお願いします。

換気方法

- ・授業中(エアコン稼働中)

教室前(廊下側)の上の窓と教室後(窓側)の窓の対角線上の2箇所を窓半分くらい開ける。

- ・休み時間はとにかく窓・ドアを全開にして換気をする。

その2 最強 手洗い！！感染症予防に大事

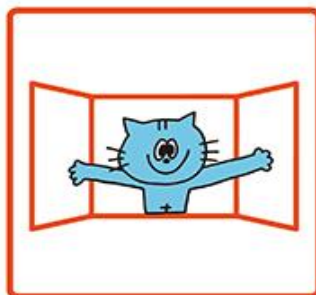
○食事前○トイレ後○体育授業後○パソコンを使った後○掃除後

等々…。手を洗う機会はたくさんあります。しかし、市原高校は水道が少ないことに気がつきました。

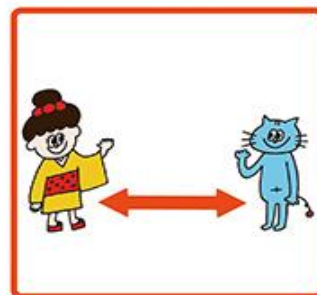
水道が少ないけど使えるところで手洗いをしましょう。どんな消毒液で手指消毒しても手洗いにはかなわないです。



手を洗おう
#WashHands



換気をしよう
#OpenWindow



近づかないよ
#KeepDistance

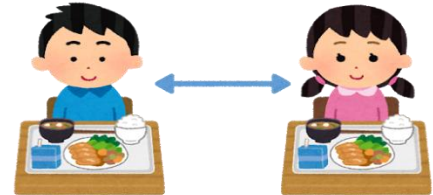
その3 ランチタイム！手洗いとランチ提供場所でのマナー

食事はマスクを取ってご飯を食べます。おしゃべりしたら飛沫だらけです。席は横隣りや間隔空けての食事に御協力をお願いします。

また、食事中のおしゃべりは控えてください。おしゃべりは食事後、マスクをしてからにしてください。

そこで、手洗いができ、お昼ご飯が食べられる場所を理科の先生方から提供していただきました。

- ・化学室 :管理棟2F 3年生
- ・物理室 :管理棟3F 1年生
- ・生物室 :管理棟3F 2年生



これらの3教室は授業で使う教室。本来、飲食は禁止です。でも、この状況なのでお昼時間だけお借りできました。こちらを利用する時の約束は、次の3つです。

1. ゴミは持ち帰る 2. さわがない 3. きれいに使う

約束を守り、みんなで使う場所のマナー、ルールを守りましょう。

その4 マスクによる熱中症？

感染予防に欠かせないマスク着用。しかし、これから暑い季節をむかえます。マスク着用による熱中症に注意してください。また、息苦しくなったら人混みから離れてマスクを外しましょう。

- ・マスク着用・・・室内(エアコン稼働中)・周囲に人がいるとき・登下校の電車の中
- ・マスクなし・・・外(人の間隔が十分離れている)・ひとりで登下校(自転車や徒歩)

熱中症予防を優先にしてください。



みんなの健康を守り合おう