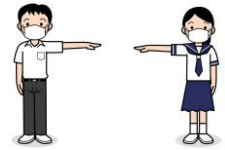




尾張旭市立西中学校
R2.6月



生徒の皆さんにお願い

ソーシャルディスタンスを
心がけましょう

新型コロナウイルスの感染予防について、皆さんに大切なお願いをします。
自分や大切な人を守るため、一人一人ができることをしっかり意識して生活しましょう。

1 朝の健康観察・検温

毎朝、家で検温し、体の様子をチェックしてください。体温が37.5℃以上の人や体調が優れない場合は、登校を見合わせます。

登校後、朝のSTまでに、「体温記録・健康観察カード」に、体温と体調を記録します。



2 マスクの着用、咳エチケット

学校は、集団で生活する場ですので、密接を回避するには工夫が必要です。マスクは、そのリスクを少しでも避けるために必要です。マスクは、不織布でなくても可です。給食を食べる前に、マスクをはずしますが、その際、マスクを内側にたたみ、清潔なハンカチでくるむ、または専用の袋を用意し保管するなどしましょう。ハンカチの予備や、マスク保管用袋の準備をお願いします。

感染症予防対策として、鼻をかんだティッシュを捨てる時は、家からビニール袋を持参し、その中へ入れて、袋の口をしぼって専用ゴミ箱に捨ててください。ビニール袋を忘れた人は、担任の先生に申し出てもらってください。専用ゴミ箱は、各学年フロアに設置します。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う



厚労省 検索



3 石けんで手洗い徹底と清潔なハンカチ持参

こまめに石けんで手洗いをします。学校に登校したとき、トイレの後、給食の前後、掃除の後、共用道具の使用前後、屋外から教室に入るときなどです。特に感染リスクが高いのは、給食とされています。給食の前は、必ず手洗いをします。手洗いの後は、自分のハンカチで手を拭きます。貸し借りはしません。

正しい手の洗い方

1 流水で手をぬらす



2 石けんをあわだて、手のひらをこする



3 指先・爪の間をこする



4 指の間を洗う



5 親指と手のひらをねじり洗いする



6 手首も忘れずに洗う



7 清潔なハンカチでふく



4 免疫力を高めよう

- ① 規則正しい生活をしましょう。
 - 起床時刻、就寝時刻をなるべく一定にしましょう。
 - 朝、起きてから朝日を浴びると、交感神経が刺激され、一日の体と脳のリズムができます。
- ② 十分な睡眠時間を確保しましょう。
 - 7時間から8時間は寝るようにしましょう。
 - 夜寝る前にスマホ等の光を浴びると、質のよい睡眠がとれません。注意しましょう。
- ③ 朝・昼・夕の三食に、それぞれ赤・黄・緑の栄養が入るようにバランスよく食べましょう。
 - 赤・・・たんぱく質（肉・魚・乳製品等）
 - 黄・・・炭水化物（ご飯、パン・麺等）
 - 緑・・・ビタミン（野菜等）
- ④ 適度な運動を心がけましょう。
 - ランニング、ストレッチ、なわとび等できることを考え、実行しましょう。



心も体も健康でいよう！

自粛づかれ

部活や習い事などの休みが多くなり、友達と遊ぶことや家から出ることができないと、気持ちがいそいそしくなる、イライラすることがあります。そうならないためにも、上記の①～④のことに気をつけましょう。

5 換気をしよう

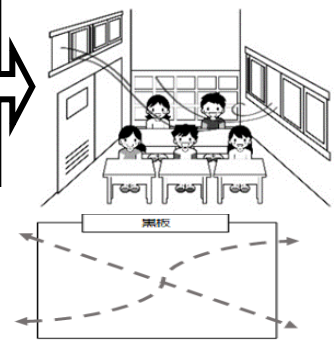
授業中の常時換気

- ① 天窓(廊下側の上の窓)は全て開けておく。
- ② 教室の四隅の窓・ドアは、最低でも5～10cm程度ずつ開けておく。(気温や天気に合わせて臨機応変に)
- ③ 廊下の窓は、雨天と強風時を除いて開けておく。

毎放課の換気

風の通り道を作れるように、対角線上に窓を全開にする。

天窓を開ける！



保護者の皆様へ

新型コロナウイルスの感染予防による臨時休業のご理解、ご協力ありがとうございました。学校再開にあたり、お子さんをお願いをいくつかしました。引き続きのご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

- ・朝の検温で37.5℃以上ある場合は登校を見合わせてください。37.5℃以下でも風邪様症状があれば無理せず登校を控えてください。
- ・新型コロナウイルスに感染した場合や濃厚接触者と特定された場合は、出席停止となります。新型コロナウイルスに感染の疑いや風邪様症状で休む場合も出席停止となります。
- ・治癒証明書は必要ありません。新型コロナウイルスに感染された場合は、登校してもよいと認められるまで、濃厚接触者と特定された場合はその日から起算して2週間となります。風邪様症状の場合は症状がなくなれば保護者の判断で登校してかまいません。
- ・遅刻や欠席をする場合は、8時20分までに学校にご連絡ください。



「日本スポーツ振興センター」災害給付について

登下校も含めた学校管理下で、お子さんが万が一けがをした場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金が受けられます。医療機関を受診された場合は、担任あるいは部活動顧問までご連絡ください。医療受給者証の利用で窓口支払いがない場合でも、給付金の対象となります(保険診療内の治療で、療養に要した費用が500点以上に限ります)。

薬の使用について

保健室では内服薬・消毒薬・湿布薬等を使用することができません。ご承知ください。持病により薬の保管を希望するお子さんがいましたら、学校へご連絡ください。

今年度の貧血検査 中止のお知らせ

毎年、希望者対象に実施していましたが、今年度につきましては、新型コロナ感染拡大予防のため、中止となりました。すでに1年生は、希望調査書を提出いただきましたが、何卒ご了承ください。