

保健だより



緊急事態宣言下での2学期のスタートとなりました。県立学校は2学期の始業式当日から9月12日（日）まで分散登校を実施します。密を避けながら教育活動を継続するための措置ですので、協力をお願いします。“誰がいつ感染しても不思議ではない”ことを常に意識し、自分たちに出来る感染症対策を実践しながら、学校生活をスタートさせましょう☆

☆夏休み中、大きな病気や怪我、交通事故などはありませんでしたか？



上記に該当する場合 は、必ず担任の先生に申し出てください。また、**学校管理下においてケガなどを負った場合** は、スポーツ振興センターの災害共済給付金制度が適用されますので、保健室まで書類を取りに来てください。**すでに災害共済給付金の請求手続きを行っている人** は、休業中に医療機関で作成してもらった用紙を早めに保健室に提出してください。確認の必要があるので、**必ず手渡しで提出**してくださいね。

☆学校は、引き続き新型コロナウイルス感染症 予防対策を徹底していきます!!

始業式後の注意事項で、保健主事から確認の意味でのお話がありました。教室掲示の紙も貼られています。「知りませんでした」では済まされません。各自が意識して取り組みましょう。

1 健康観察

○毎日の健康観察：登校日、在宅日、自宅待機日にかかわらず、毎日検温し記録する。

○自宅待機：①発熱がある場合に限らず、普段と体調が異なる場合



②同居の家族に発熱や風邪症状が見られる場合

登校日に当たっている場合は8時30分までに保護者が欠席連絡する（☎ 0276-22-6651）

2 マスクの着用

○常時正しく着用：熱中症予防の場合などを除く、登下校時を含めて常時着用する。

○不織布マスク：効果が高いのは 不織布マスク > 布製マスク > ウレタンマスク

3 消毒

○手指の消毒：登校後教室に入る前／移動教室や体育の授業前／トイレ使用后／飲食前

○用具の消毒：①授業後に自分が使用した机と椅子（特に特別教室や自習室の場合）

②昼食後に自分が使用した机と椅子（特に自分机でない場所の場合）

③帰宅前に教室で自分が使用した机と椅子

- 4 換気** ○常時換気：前後の窓を対角に開ける。
○休み時間の全ドアと窓開放：確実に空気の入れ換えを行う。
- 5 飲食** ○飲食前には石鹸で手を洗う。
○黙食の徹底：感染リスクが高まる場面。席を移動せず、絶対におしゃべりをしない。
- 6 清掃** ○全員で協力して手際よく行う。
○床は水拭き、机、椅子、ドアや窓の取っ手、鍵、スイッチ類等は消毒する。

7 ゴミの処理

○持ち帰りを推奨：各自で用意した袋などにまとめておき、持ち帰るか、清掃時に密封して教室のゴミ箱に捨てる。

○毎日のゴミ捨て：ゴミ箱のゴミは、量の多少にかかわらず、毎日ストックヤードに運ぶ。

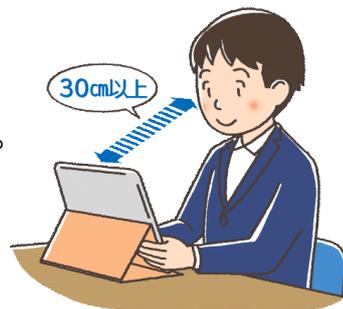
- 8 密を避ける** ○身体接触を避ける：友だちとの距離を取る
○濃厚接触を避ける：マスクなしで1m以内で15分以上の接触を避ける

☆オンライン授業は目が疲れませんか？ タブレットを使う時に注意したいこと「5つ」☆

—文部科学省作成啓発リーフレット「タブレットを使うときの5つの約束」（生徒用）—

■ タブレットを使うときは姿勢よく

- ・タブレットを見るときは、目を**30cm以上**、離しましょう。



■ 30分に1回はタブレットから目を離す

- ・30分に1回はタブレットの画面から目を離して、**20秒以上**、遠くを見ましょう。

■ 寝る前にはタブレットは使わない

- ・ぐっすり寝るために、**寝る1時間前**からはデジタル機器の利用は控えましょう。



■ 自分の目を大切にす

- ・時間を決めて遠くを見たり、目が乾かないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしましょう。

■ ルールを守って使う

- ・〇〇分使ったら1回中断する、学校のタブレットは学習に関係のないことに使わないなど、学校や家庭のルールを守って使いましょう。

