

ほけんだより

2022(R4).12 発行 東京都立王子総合高等学校保健室

今年も残すところあとわずかになりました。充実した1年を過ごせたでしょうか。やりたいことがあっても、体調不良では十分に力が発揮できません。体調不良の原因を探り改善して、元気に年末年始を迎えてください。

また、インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルス感染等）が流行ってくる季節です。しっかりと予防して、感染を防ぎましょう。もし、かかった場合は「出席停止」になりますので、登校再開の際は「治癒証明書」を提出してください。



新型コロナウイルス感染症対策

【感染症基本行動】

1. 活動場所や活動場面に応じたメリハリのあるマスク(不織布)の着用

屋外においては、人との距離が確保できる場合、または、人との距離が確保できなくても会話をほとんど行わないような場合はマスクの着用は必要ない。屋内においても、人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合はマスクの着用は必要ない。

2. 3つの「密」を徹底的に回避するための換気の徹底と距離の確保

換気を行うため、教室のドアは常時開放し、窓開けの換気は冬場の寒い場合でも10cmくらい窓を開けておく。サーキュレーターは常時使用し、窓側に置き吹出口を室外に向ける。人との間隔は、2mの距離（最低でも1m）を確保し、対面としないよう対策をする。

3. 正しいタイミングと正しい方法での手洗いを徹底

登校時や昼食前後、外で活動した後、体育の授業後、トイレ使用后、鼻をかんだ後、教材を共用した後など、石けんを使用して30秒程度泡立て、十分に水で流し、清潔なタオルでよく拭き取り乾かす。手洗いがすぐにできない場合はアルコール消毒も有効である。

4. 消毒の徹底

特に多くの人を使用する箇所は1日1回程度消毒液を浸した布又はペーパータオル等で消毒する。冷水機の使用は控える。どうしても使用する場合は直接口をつけず、ボトルなどに入れてから飲む。

5. 健康観察の徹底

毎朝検温・Formsでの健康観察を忘れずに行う。何らかの症状がみられる場合は無理をせず休養する。場合によっては発熱センターなどに電話し相談・受診する。

※～学校の「新しい日常」の定着に向けて～ ガイドラインが改訂されました。