

一斉登校が始まりました。久しぶりに会う友達や、1年生は初めて会うクラスメイトもいたことでしょう。新たな気持ちで世田谷生活を送っていきましょう。

また、一斉登校になったからこそ「with コロナ」対策を徹底していかなくてはなりません。不慣れた生活を強いられることもあると思いますが、新たなウイルスと共存するために、これからもコロナ対策をしながら、学校生活を送りましょう。

## 保健室の利用の仕方

保健室の利用の仕方は以下の通りです。皆さんに気持ちよく保健室を利用してもらうために、協力をお願いします。

### 保健室の利用時間

- ◇ 急な場合を除き、休み時間や放課後に利用しましょう。授業中の急な病気や怪我で利用する場合は、授業担当の先生に許可を得てから利用しましょう。
- ◇ 部活動や委員会活動、放課後の活動等で怪我をした場合は、顧問の先生等担当の先生にも報告して下さい。
- ◇ 授業中に保健室にいた場合は、その授業時間は遅刻や欠時になります。欠時がかさむと単位の修得はできませんので自己責任で利用して下さい。

### 来室したら

- ◇ 現在、コロナ対策で校舎内から保健室へ入れません。来室する際は2・3年生の駐輪場近くの外側の入口から来室して下さい。ドアを強くノックして入って下さい。(相談室が発熱や感染症症状対応部屋になっている為、経営企画室横から保健室前の廊下は通行禁止区域です。)
- ◇ 挨拶をして、学年・名前・用件を伝えてください。また来室記録簿に必要事項を記入して下さい。

### 保健室では

- ◇ 学校管理下で発生した怪我や体調不良に関して応急処置を行っています。前日や、自宅・バイト先での傷病には対応できません。また、継続的な処置(絆創膏や湿布の貼替等)も治療にあたるため、保健室では対応できません。各家庭で対応した上で登校しましょう。
- ◇ 内服薬はあげていません。常備薬や必要な薬がある人は、自分で持参して自己管理をしましょう。
- ◇ 携帯電話やスマートフォンの使用は禁止です。
- ◇ 休養している人がいる場合は静かにしましょう。
- ◇ 生理用品やホッカイロは自分で用意しましょう。(いつか必要になるとわかっている物だからこそ、ロッカーやバッグに入れて準備しておくことが、たしなみですね。どうしても困った時は保健室の物を貸し出しますが、翌日には新しい物を返して下さい。)
- ◇ 身体や心のことで気になることがあれば、相談しに来て下さい。



## 食中毒に注意しよう



食中毒とは飲食物を介して発生する病気のことを言います。一般に嘔吐や下痢、腹痛等の消化器症状を起こすものが大半で、原因は様々です。その中で、細菌やウイルスが原因となる食中毒は夏場に多く発生しています。例えばサルモネラ菌による食中毒は、牛・豚・鶏などの食肉や卵が主な原因食品となるほか、ペットやネズミなどによって食べ物に菌が付着する場合があります。菌が付着した食べ物を食べてから半日から2日後ぐらいで症状が現れます。

これからの時期、お弁当でも食中毒は発生します。次のことに気を付けて、ランチタイムを楽しみましょう。

## 食中毒予防の3原則

食中毒の予防は、細菌やウイルスを食べ物に「**つけない**」、食べ物に付着し細菌を「**増やさない**」、食べ物や調理器具に付着した最近やウイルスを「**やっつける**」ことが3原則です。(ウイルスは食品中では増えないので「増やさない」はあてはまりません…。)



### 1. つけない＝洗う、分ける

手には様々な雑菌が付着しています。調理前や食事前には必ず手をよく洗いましょう。(洗い方は前号参照)

口をつけたもの、箸をつけたものは、雑菌の繁殖が始まるのですぐに食べ切りましょう。

### 2. 増やさない＝低温で保存する

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。10℃以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには低温で保存することが重要です。お弁当は温かい状態で蓋をせず、一度冷ましてから蓋をしましょう。また、お弁当は保冷バッグに入れ、必ず保冷剤を入れて持ってきてきましょう。

### 3. やっつける＝加熱処理

殆どの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚、野菜なども加熱して食べれば安全です。調理器具も洗剤で洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用雑菌剤の使用も効果的です。



## 徹底しよう！新しい生活様式

6月の授業再開日より、校舎へ入る前に「健康観察」を行っています。1か月行いましたが、「検温忘れ」、「保護者印忘れ」、「紙忘れ」、「チェック場所を通らずに校舎へ入る」生徒がなかなか減りません。そもそも健康観察は何のために行っているのでしょうか？それは…。新型コロナウイルスを罹っているかもしれない人を校舎の中に入れてないようにして、感染拡大を防止するために実施しているのです。だから健康観察表を使用して、朝の体温をチェックしたり、風邪の症状がないか確認して身体的不調のない人を校舎に入れていきます。

また、「検温してないけど、多分熱はないだろうし体調は悪くなさそうだから、学校へ行っていいよね…」、「咳やくしゃみが少し出てるけど、辛くないから学校行っていいよね…」という軽い気持ちで、今日では人の命を脅かすことになるのです。無症状や軽症の新型コロナウイルス感染者でも、学校という集団生活をする場に一人でもいると、そこから感染が拡大するかのうせいがあります。学校の中にも、基礎疾患をもちながら生活をしている人がいます。そのような人たちへ感染させてしまうと、重症化して命の危険に晒されるかもしれないのです。

一人ひとりのコロナウイルスに対する意識の持ち方が、みんなの命を守ることに通じているのです。見えないウイルス、未知のウイルスとの闘いや共存のためには、不便かもしれませんが「朝の自宅での検温」、「風邪等の症状チェック」、「保護者の方の確認・押印」を習慣にしてください。

### 保護者の皆様へ

これまでお知らせしているとおり、生徒の健康観察表の「自宅での検温結果」、「体調チェック」を見て、健康状態に問題がないことをご確認いただき、サインまたは押印を行った上で登校させるようお願い致します。微熱や風邪の症状がある場合は、絶対に無理をさせずご家庭で休養させるようお願い致します。その場合、出席に関して配慮いたします。教職員一同、「生徒の健康を守る、みんなの命を守る」為に一丸となって努力しています。ご理解いただき、是非ご家庭でも「新しい生活様式」へのご協力をお願い致します。