

✿ ぼけんだより ✿

令和5年5月11日 身延中学校保健室

マスク着用は個人の判断に！！

マスクを着ける人も着けない人もどちらも尊重されるように、お互いに認め合っていきましょう！！

生徒・教職員ともに、学校教育活動で、マスクの着用を求めないことを基本とし、個人の判断とします。様々な事情により、マスク着用をこれからも希望する人もいます。お互いの状況や考えを大切に認め合っていきましょう。お互いにマスクを着けること、着けないことを強要することがないようにしましょう。**発熱や咳等の普段と異なる症状がある場合などには、登校しないことを徹底しましょう。**

☆マスクを外すときにはこれからも対策を心がけましょう

- ・3密を回避する
- ・換気を徹底する
- ・近い距離で大きな声を出さない

感染リスクが高い場合や条件が整わない場合はマスクを着用してください。(以下の場面)これまで通り、予備を含めてマスクを持参してください。

- 給食準備
- スクールバス乗車時(当面の間)
- 学習活動の中で、感染リスクが高いと教師が判断したとき(グループワークなど)



☆これからの季節は、体育や部活動等の場面で熱中症対策を最優先に考え、マスクを外すことを求める場面が増えることが予想されます。

熱中症は命に関わることなので、この場面では担当の先生の指示に従い、マスクを外しましょう。何か気になることがある場合は事前に相談をしてください。



歯ブラシを持ってこよう！！



コロナ禍で給食後の歯磨きをなかなか実施することができていませんでした。新型コロナウイルスの5類感染症への引き下げに伴い、給食後の歯磨きを実施していこうと思います。口腔衛生を清潔に保つことは、感染症対策にも役立ちます。是非、忘れずに歯ブラシを持ってきてください！

引き続き気をつけたい感染症対策！！

石けんを使った正しい手洗い



登校後・トイレのあと・給食の前後・掃除後・共有のものを触ったあと・体育や部活動のあとなどこまめに手を洗うことが重要です。手洗いは30秒ほどかけて、水と石けんで丁寧に洗います。手を拭くハンカチなどは毎日自分のものを持ってきましょう。

手指消毒は、手洗いができないときの補助として使いましょう。手指消毒をする際は、指先を中心に！！

換気



気候上可能な限り、20cmを目安に外窓と廊下側のドアを開けて、常時換気をしましょう。CO2モニターを確認し、1000ppm以下となるように意識しましょう。(ランプが緑になるように)

三密回避



お互いに「密集・密接・密閉」の状況を作らないように気をつけましょう。飛沫を飛ばさないために1mを目安に一定の距離を保ちましょう。(お互いに腕を広げた距離)近い距離での大きな声での会話を控えましょう。

規則正しい生活



抵抗力を高めるために、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの取れた食事」を心がけましょう。

咳エチケット



咳やくしゃみが出る時は、マスクを着けましょう。マスクがないときは、服の袖やティッシュなどで口をおおいます。