

COVID-19 新型コロナウイルス感染症 を予防しよう (県独自) 緊急事態宣言編 No.5

保健だより
宇土中学校・宇土高校
環境保健部・保健室
2021年1月21日発行

熊本県に独自の緊急事態宣言が発令されました。県内各地でクラスターが発生しており、地域でも感染者やPCR検査を受ける人が多くなっています。新型コロナ感染はもはや人ごとではなくなりました。

一方で、コロナ慣れ・疲れもあり、気持ちのゆるみから、マスクなしで談笑する姿も見かけます。

今一度、一人一人が感染対策を見直し、「One for all, All for one. (一人はみんなのために、みんなは一人のために)」の精神で、感染対策を行いましょう。

緊急事態宣言に合わせ、学校内の対策にも変更がありますので、各自しっかり読んで対策をしましょう。

★改訂 感染対策の基本方針について★

(1) 毎朝、自宅で検温・健康観察の徹底

- 朝から、発熱、風邪症状、倦怠感、息苦しさ、味覚・嗅覚障害等が見られる場合は「出席停止」です。学校に連絡をし、登校せずに自宅療養しましょう。
- レベル4以上は、家族が風邪の場合も出席停止です。

(2) マスクの着用・咳エチケット（飛沫飛散の防止）

- 登下校時も含め、校内では原則マスクを着用する。
体育時も基本的に着用です。
- 濃厚接触者の特定の際、マスクの着用が重要となります。



(3) 手洗いの徹底（手洗い>アルコール消毒）

- アルコール消毒には限界があり、口や鼻や目などの粘膜に触れる手をきれいにすることが今継続できる感染予防です。



☆手洗いのタイミング

外から教室に入る時、トイレの後、食事の前後、体育・移動教室の前後、掃除の後、手でくしゃみや咳を防いだ後など。

- 手洗い時、最後に水栓も洗う。
- ハンカチは毎日取り替え、共用はしない。



(4) 密を避ける（ソーシャルディスタンス）

- できるだけ、人との距離を1m保つ。
- 三密が重ならない場合でも、「ゼロ密」を目指す。
- 職員室・売店前などでも密を避けましょう！



(5) 換気（空気の流れを作る）

- 可能な限り常時（エアコン使用時も）、2方向の窓を同時に開けて行う。
休み時間はドアを全開にしよう。

(6) 休み時間・昼休みの過ごし方

- ソーシャルディスタンスを保ち、近距離での対面した会話は控える。
- 昼休み中の体育館使用時は、ソーシャルディスタンスの確保とマスクの着用、使用前後の手洗いを必ず行うこと。

(7) 昼食について

- 食事前後の手洗い、アルコール消毒を必ず行うこと。
- 原則として自分の机で、前を向いて食事を摂る。机を向かい合わせにせず、なるべく会話はしません。飲食店での感染が多い理由は、食事中の会話による飛沫が多いからです。
- 飲み物の回し飲み等はしない。
- 食後の歯磨きも簡単に行い、しゃべりません。うがいの際も、しぶきが飛び散らないように注意しましょう！



(8) 防寒着について

- 学校内（授業中）や登下校の際、防寒の観点から、学校指定のコートに関わらず、防寒着の着用を認めます。各自、必要に応じて寒くないように調整してください。（3月末まで）

必読!!

学校生活における感染対策の巻

一、トイレ・洗面所の使い方(ソーシャルディスタンス)

- ・トイレの前等のフロアに張られた足型どおり、間隔をとって並ぶ。
- ・トイレ内もできるだけ一つおき(男子)を心がける。
- ・換気扇を回し、外扉は開放。

- ・トイレの水洗レバーはトイレットペーパーなどで持って流す。足で蹴らない・踏まない。
- ・石鹸は、石鹸受け皿とともにきれいに保つ。
- ・スイッチ・ドアノブ・手すり等は職員で一日一回消毒を行います。

- ・鏡の前などの密集を避け、間隔を取る
- ・口を閉じて歯を磨き、少量の水で、飛沫が飛ばないような低い姿勢で静かにゆすぐ。
- ・口内殺菌用の液体歯磨きなどを使用し、ゆすぐだけにするのもよい。

- ・用具や物品の共用は避けましょう。(接触感染予防のため)
- ・難しい場合は、使用前後に手洗いをする。

二、歯磨きは短時間で

- ・朝・夜の歯磨きを丁寧に、学校では簡単に済ませる。(しぶきが飛び、感染リスク大)

- ・発熱や感染の疑われる症状の生徒は、原則として保護者に連絡し、安全に帰宅させ、症状がなくなるまでは、自宅で休養します。迎えが必要な際は、別室で待機します。

- ・感染の疑われる症状が出た場合

三、用具や物品の共用は避けましょう。(接触感染予防のため)

- ・難しい場合は、使用前後に手洗いをする。

- ・感染の疑われる症状が出た場合

- ・発熱や感染の疑われる症状の生徒は、原則として保護者に連絡し、安全に帰宅させ、症状がなくなるまでは、自宅で休養します。迎えが必要な際は、別室で待機します。

部活動について (緊急事態宣言中)



県の緊急事態宣言を受けて、部活動についても 2月7日(日)までは、以下①~③の活動を自粛するようになっていきます。

①感染リスクの高い活動

- ・生徒同士が組み合うことが主体となる活動
- ・身体接触を伴う活動
- ・大きな発声や激しい呼気を伴う活動

②部活動に伴う登下校中や部活動前後の部室における飲食。

③練習試合、合宿、大会等への参加 (公式大会・コンクールは除く)

部活動中の水分補給は大切ですが、コップ・ペットボトルの共用は避け、各自で水筒を準備しましょう! 更衣の際も、極力私語は避け、素早く行うこと。密にならないよう、注意しよう。

今年も健康にごめしますように



顔をさわるクセ 気をつけよう

← 無意識のうちに顔をさわっていますよ!



※手についたウイルスが口や鼻、目から体に入って感染します。