



すこやか

豊田南中学校保健だより

令和3年 8月 26日

緊急事態宣言が発令されています

緊急事態宣言発令の中、2学期が始まりました。基本的な感染対策は今までとほとんど変わりませんが、改めて感染予防に必要なことを確認し、感染を防げるよう実践していきましょう。

○登校前の健康チェックの徹底を

- ・毎朝必ず検温をし、記入したチェックカードを持参しましょう。
- ・体温が平熱より高い、体調が悪い場合は、無理をせず家庭で休養しましょう。

○マスクを正しくつけましょう

正しく使おう マスク!

ポイント

会話時は必ず着用!

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を

①鼻の形に合わせすき間をふさぐ

②あご下まで伸ばし顔にすき間なくフィットさせる

★マスクは隙間なく、鼻からあご下までしっかり覆いましょう。

★不織布製のマスクが、布製やウレタン製のものに比べて飛沫の捕集効果が高いため推奨されています。なるべく不織布製のマスクを使いましょう。

○手洗いをこまめにしましょう

手洗いの6つのタイミング

| | | |
|-------------------|-----------------------|--------------------|
| <p>外から教室に入るとき</p> | <p>咳やくしゃみ、鼻をかんだとき</p> | <p>給食（昼食）の前後</p> |
| <p>掃除の後</p> | <p>トイレの後</p> | <p>共有のものを触ったとき</p> |

5時間目の前にも洗って、手の清潔をリセットしましょう。

○咳エチケットを守りましょう

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクがない時 とっさの時

マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする 咳やくしゃみを手でおさえる

○換気に努めましょう

目指そうゼロ密!

一つの密でも避けましょう!!



密接 マスクなし× 大声×

密集 大人数× 近距離×

密閉 換気が悪い× 狭い所×

学校では難しいことですが、なるべくゼロ密に近付けるように意識しましょう。
エアコン使用時も含め、常時換気に努めましょう。

○抵抗力を高めましょう

十分な睡眠・バランスの取れた食事・適度な運動で感染症にかかりにくい体を作りましょう。
特に睡眠は、十分とることで病気への抵抗力が高まることがわかっています



十分な睡眠・バランスの取れた食事・適度な運動で感染症にかかりにくい体を作りましょう。
特に睡眠は、十分とることで病気への抵抗力が高まることがわかっています

○ワクチン接種後も基本的な感染症対策の継続を

ワクチンの効果は100%ではありません。油断せず、基本的な感染症対策を継続しましょう。