

# ほけんだより

臨時号

伊具高校 保健室  
2020.4.8

## 新型コロナウイルス感染症の予防について

安全に学校生活を送るため、感染症予防として以下のことをお願いします。



### ① 毎朝、家で体温を測り、「健康観察カード」に記入する

登校後、昇降口近くの受付にいる先生に「健康観察カード」を提出してください。カードを提出してから教室に入ります。教室に入る前は必ず手を洗いましょう。発熱等の風邪症状がある場合は自宅で療養してください。その際は、必ず学校に連絡をお願いします。 発熱の目安：37.5℃以上

### ② 学校では、常にマスクをする

咳エチケットを守りましょう。マスクがない人は、キッチンペーパーやハンカチでマスクを手作りしましょう。



### ③ こまめに手を洗う

ウイルスには、石けんによる手洗いが効果的です。石けんを使い、丁寧な手洗いを心がけましょう。必要に応じて手指のアルコール消毒をしてください。手が荒れやすい人は、無理に石けんやアルコール消毒をしなくてかまいません。流水で丁寧に洗い流すようにしてください。

### ④ 毎日、清潔なハンカチを持ってくる

手洗い後に手を拭くためのハンカチを毎日持参してください。ハンカチは、他の人と共有しないでください。



### ⑤ 寒さ対策をする

教室は、授業中や休み時間に換気をします。まだ寒い日もあるかと思いますので、ワイシャツの下に長袖を着たり、セーターを着るなどして寒さ対策をしてください。

自分のため、相手のために感染症予防のルールを守りましょう！  
皆さんの行動が自分と周りの人たちの健康を守ることにつながります。



# 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



1

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2

手の甲をのぼすようにこすります。



3

指先・爪の間を念入りにこすります。



4

指の間を洗います。



5

親指と手のひらをねじり洗いします。



6

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



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  
手でかさえる

## 正しいマスクの着用



1

鼻と口の両方を  
確実に覆う

2

ゴムひもを  
耳にかける

3

隙間がないよう  
鼻まで覆う

\*手洗い、咳エチケットの他、  
普段から十分な睡眠とバランス  
のよい食事を心がけ、免疫力を  
高めておきましょう!