



令和3年9月
佐伯中学校
保健室

今年の夏は雨が多く、例年より気温が低い日が多かったので、マスク生活にとっては多少楽だったように思います。『暑さ寒さも彼岸まで。』とは、昔の人の言葉ですが、彼岸頃には、昼間は暑くても、朝夕が涼しくなってきます。気温の変化で、体調を崩さないように気をつけましょう。

緊急事態宣言が延長され、『新型コロナウイルス感染症』がこれから先がどうなるのか、先が見えないことが不安です。涼しくなると、インフルエンザも心配になります。予防はどちらも同じなので、今頑張っている予防策を、気を抜くことなく、全員で続けていきましょう。

『3密』回避！



密集



密閉



密接

- ・人との間隔は、室内では1m以上、屋外では2m以上開けます。
- ・常に対角線の窓を開け、サーキュレーターを使って、換気をします。

・正しくマスクを着用してください。マスクを外している時には、絶対に、しゃべったり、発声したりすることがないようにしましょう。

自分だけでなく、周りの人の命を守ることにつながります。

マスクは正しく着けなければ意味がない！

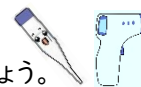


一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い予防効果を持ち、次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があります。ウレタンマスクの耳にかける部分が伸びて、鼻が出てしまう人が増えています。伸びてきたら買い替え時期です。状況により、どのマスクを着用するか考えましょう。

みんなで頑張りよう！ …佐伯中感染対策…

朝の健康観察

・朝自宅での健康観察(検温)の確認を、生徒玄関で行っています。数名の生徒が、検温を忘れています。



全員クリアできるようにしましょう。

朝の会では、個人の健康観察票に、毎日記入します。1年以上たちますが、記入もれが毎日数名あります。もれがないように、丁寧に記入してください。

・生徒玄関で、手指消毒を行って、教室に向かいます。手に傷があったり、しみたりする人、アルコールアレルギーの人は、無理に消毒する必要はありません。消毒の代わりに、石けんで手を洗いましょう。


・マスク着用で生活します。水分補給や、マスク内の熱を逃がしたいときには、人と2m以上離れて、話をしたり、発声したりないようにしましょう。用が済んだら、すぐに着用してください。

換気の徹底



エアコン使用中も、常に対角線2ヶ所以上の窓を開けています。換気の指標となる二酸化炭素濃度を測定してみたところ、すべてのクラスで、基準値の半分程度の二酸化炭素濃度でした。
しっかり換気が出来ていました。

授業

- ・席は前後左右最低1m以上間をあける。
- ・頭を寄せ合ったり、組み合ったりする活動はしない。
- ・現在の感染レベルでは、実験・実習や泊を伴う行事は、延期また中止です。

給食



- ・当番の健康観察をします。
- ・全員手洗い・消毒をします。
- ・手づかみで食べる物は出しません。
- ・前を向いて、私語をせず食べます。
- ・エプロンは、学校の物を使用しても、マイエプロンを持ってきても、どちらでもOKです。