

保健通信



令和2年6月1日 発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

～みんなが元気に学校ですごくすために～

お願い

学校に来る前	<ul style="list-style-type: none">• 体温をはかる。• 健康観察をする。(自己チェック!)• マスクとハンカチを準備する。★体調が悪い時は休みましょう。	
学校に来たら	<ul style="list-style-type: none">• 教室に入る前に、石けんで手洗いをする。• 朝の SHR にて健康観察。★体調が悪い場合は無理せず言いましょう。	
授業中 休憩時間	<ul style="list-style-type: none">• 教室の窓はずっと開けておき、換気する。★2方向開けて、風の通り道を作ろう! (エアコン使用時には別途連絡します。) <ul style="list-style-type: none">• 教室を移動する前(実習など)は石けんで手洗いをする。★手をふくときは、必ず自分のハンカチでふく。	
昼食	<ul style="list-style-type: none">• 食べる前に石けんで手洗いをする。★マスクを一旦はずす時は、袋などに保管しよう! ランチマットを敷くのも良いね!	
掃除	<ul style="list-style-type: none">• 掃除をする前に石けんで手洗いをする。	
他に 気をつけること	<ul style="list-style-type: none">• むやみに目や口をさわらない。• 体調が悪くなったら、早めに先生に言う。• マスクは帰宅するまでつけておくこと。★学校や帰り道で捨てない!!• マスクをはずす時は外側を触らないようにしましょう。	

裏面へ





学校薬剤師の白井先生よりアドバイス

～手洗いについて～

しっかり泡立てて、洗い流すことが大切です！
時間をかけて丁寧に洗いましょう。



最近よく耳にするけど…

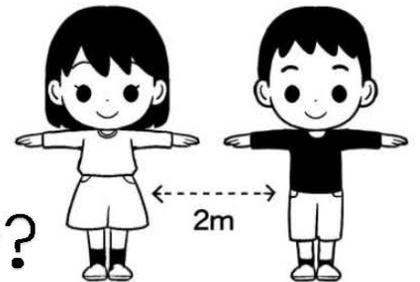
ソーシャルディスタンスって何?!

ソーシャルディスタンスを日本語で言うと「社会的距離」となります。

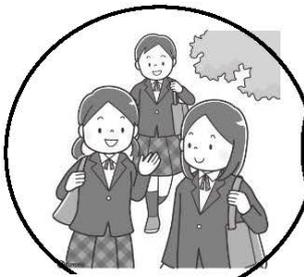
社会的距離とは身体的接触が不可能であり、会話にはある程度の音量が必要となる距離で、具体的には1.2～3.5mとされています。また、くしゃみや咳で飛ぶ飛沫の距離は2～3mとされています。今回の新型コロナウイルス対策として、「2mの距離を保とう」といわれているのはそのためです。

具体的には…

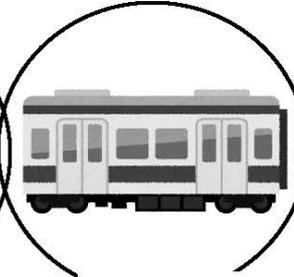
お互いに両手を広げてぶつからない距離を保ちます。



どんな場面で社会的距離が必要??



登下校中



電車の中



友達とのおしゃべり



買い物でレジに並ぶ

この他にも様々な場面で社会的距離を保つことが求められています。お互いに必要以上に近づきすぎない!!

保健室よりお願い ～学校で体調が悪くなった場合～

- 直接保健室に行かずに、まずは担任（学年）の先生に伝えてください。その後、必要に応じて保健室に来てください。
（※保健室での感染症の拡大防止のため）
- 様々なストレスや悩みがあると思います。一人で抱えずに、相談してくださいね。学校にはスクールカウンセラーさんも来られます。学校で言いにくい場合は、相談窓口 24時間こどもSOSダイヤル 0120-0-78310（なやみ言おう）があります。

