

# 確認！！霞ヶ関東中学校の生活様式

令和3年8月30日 霞ヶ関東中学校保健室

## 1 健康観察記録用紙(黄色の用紙)は、毎日、家で記入して持ってくる。(朝の体温、体調) 学校名の左側余白に「平熱」を記入しておく。

- 熱のある人・体調が優れない人は登校しないでください。また、同居のご家族に体調が優れない方がいる場合も登校しないでください。出席停止になります。



## 2 手を洗うときは、必ず石けんを使い、手首まで洗い、流水で15秒以上すすぐ。手を洗ったら、自分のハンカチ・タオルでしっかりふく。【裏面参照】

- 他の人とのハンカチ・タオルの貸し借りは絶対にしません。
- 登校後も、休み時間・トイレの後・給食の前後・清掃後などこまめに手を洗いましょう。



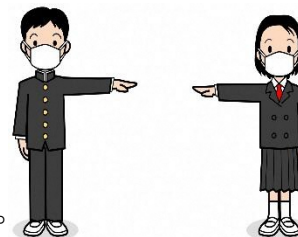
## 3 登校してもマスクを着用する(体育など指示のあるときは、はずしてもよい)。

- 不織布マスクをおすすめします。サイズの合ったものを着用しましょう。【咳エチケット】
- マスクが汚れてしまうこともあります。予備をカバンにいれておきましょう。



## 4 3密を避ける。(換気が悪い場所・大勢で集まる・間近での会話や大声を出す)

- 休み時間も大声を出したり、多くの人が集まったりして話をするのは控えましょう。【声エチケット】
- ソーシャルディスタンス(1~2mが目安)を保ちましょう。【距離エチケット】水道は一つあけて使います。足型マットが貼ってあるところで待ちましょう。
- 不必要にいろいろなところを触らないようにしましょう。
- 水道やトイレも集まり過ぎないように、お互いに譲り合って使いましょう。
- 窓を開けての換気を常に行います。エアコンをつけていても換気をします。



## 5 学校に来てから体調が悪くなったときは、早めに申し出る。

- 登校後、体調が悪くなったときには保健室で休養することはできません。早退となりますが、自分のため、クラスメイトのためにも我慢しないで早めに知らせてください。

## 6 体調を整えるための規則正しい生活をする。(十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動)



- 他の感染症予防と同じように、しっかり睡眠をとり、バランスよく食べ、適度に体を動かしましょう。
- 休業中に生活のリズムが崩れてしまった人は、意識して元に戻しましょう。

## 7 心の健康も大事！心配なことがある人は早めに相談！

- 心配なことがある人は、自分だけで抱え込まず、家族や先生、さわやか相談員に相談してください。





# 正しい手洗いをしましょう

爪は短く、石けんでしっかり洗い、15秒以上すすぐ

①



石けんをつけて手のひら

②



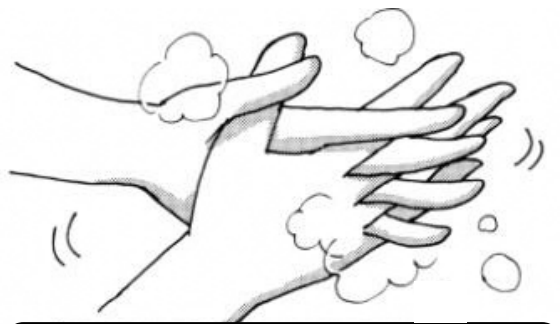
手の甲

③



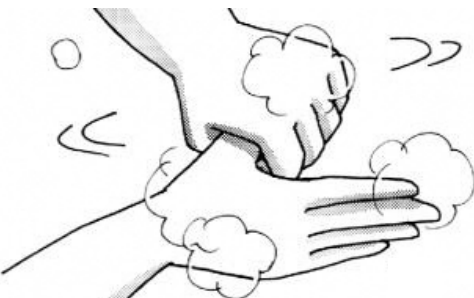
指先・つめの間

④



指の間

⑤



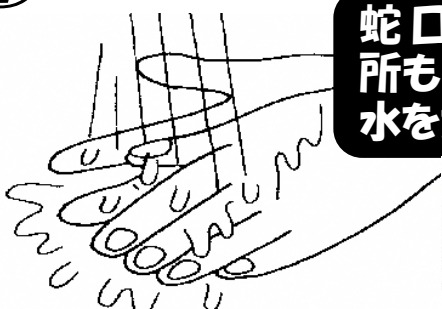
親指をねじり洗い

⑥

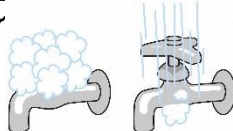


手くび

⑦



蛇口のひねる所も泡で洗い、水をかける。



流水で15秒以上すすぐ

⑧



清潔なハンカチ・タオル