



令和2年8月24日(月)
コザ高等学校保健室

厳しい暑さが続く日々です…。1・2年生は臨時休業明けで久々の学校登校ですが、今年の夏は熱中症・感染症と両方の対策をできる範囲で行うことが重要となります。自分の体調に十分に気を配ってください。コロナ感染症においては、解明されていないことが多いため、状況により対策や対応が変わっていきます。皆さんが学校生活を安心・安全に過ごすためにも、学校からの連絡事項や文書はしっかりチェックし、予防行動に努めてほしいと思います😊



学校登校にあたってのお願い・気をつけてほしいこと



皆さんが安心して学校活動を行うために、今一度以下を確認してください。

- ① 生徒本人の風邪症状がある場合には登校は控え、自宅で休養しましょう。
※あわせて、感染レベルが2以上の地域においては、同居家族に発熱等の風邪症状がある場合にも登校を控えてください。(8/21 現在コザのレベルは第3段階です)

★風邪症状とは…

発熱（平熱より高い体温を目安とする）、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節痛、筋肉痛、下痢、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害などの症状です。

⇒上記症状により欠席する場合は、出席停止扱いとなります。

- ② 毎朝・夕の体温測定・健康チェックを習慣にしましょう。
家族で取り組むことによって、感染予防の徹底ができます。また、レベル2以上の地域においては、家族の健康チェックも必要となります。健康観察シートへ記入を忘れずに！！

- ③ 学校ではマスクを着用しましょう☆
マスク着用について、「身体的距離が十分に取れないときはマスクを着用するべき」となっています。学校の集団生活では、ほとんど…と言ってもいいほど、対距離は近くなってしまいますよね。十分に距離が保てないときは着用を徹底しましょう。

どんなときにマスクは着用しなくていいの？

- *十分な身体的距離を確保できるとき
- *体育の授業・運動部活動等
- *気温・湿度・暑さ指数が高い日に、熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断できるとき

▲熱中症は命に関わる危険が高いため、熱中症を優先に考えます。

▲本人が暑さで息苦しいと感じたときは、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸するなど、自身の判断で適切に対応できるようにしましょう。

- ④ こまめな手洗いを心がけて！（何百回と言われているはずだけど、まだまだ言います）
手は沢山の菌がいることは、もう皆さん理解できていますよね。ある学生を対象にした研究では、1時間のうちに20回以上も顔を触っていた、という結果が出たそうです…。
手洗いは大切です>< 手洗いが出来ないときは消毒液も活用してね。

不要不急の外出、友人間の自宅の行き来などは控えましょう。終息に向けてもうちょっと頑張ろうね！！ 行き詰まったときは誰かと話そう！保健室もいつでも welcome ですよ～😊