

生徒の皆さんへ

令和2年6月26日（金）

保健室

これからますます気温が高くなることが予想されます。コロナ予防・熱中症予防についてより一層皆さんの自己管理能力の発揮が望まれます。今までにお願いしていた事について、再度確認が必要な事、また追加・変更があった点についてお知らせします。健康・安全に学校生活を送るため、必ず実行してもらおうようお願いします。

毎日忘れずにできていますか？

(1) 毎朝、登校前に自宅で検温・健康観察を実施し、G-suite へ入力する。

・発熱や、風邪症状（咳・のどの痛み等）、強い倦怠感、寒気、味覚障害、嗅覚障害等がある場合は、熱がなくても自宅休養しましょう。

以前からお願いしていますが、毎日忘れずに入力できていますか？

休日（授業日ではない日）に登校する場合にも、検温・健康観察が必要です。

- 1 部活動、土活、自習教室で登校する場合
 - ①登校前に検温・健康観察をする。G-suite への入力は必要なし。
→発熱・風邪症状等ある場合は自宅休養
 - ②活動前に顧問・担当の先生に報告する。

- 2 模試、合同保護者会等の学校行事で登校する場合
 - ①登校前に検温・健康観察をし、G-suite へ入力後登校する。
→発熱・風邪症状等ある場合は自宅休養
 - ②模試は担当の先生、合同保護者会等の場合は担任の先生へ報告する。

(2) マスクを着用して登校する。ただし、熱中症にも注意！

- ・校内では、通常マスクを着用します。
- ・登下校については、公共交通機関を利用する場合は必要ですが、それ以外（自転車・徒歩）
は人との十分な距離を確保できる場合は不要です。
- ・体育授業中、運動部活動中はマスクの着用は必要ありません。

熱中症に注意！

暑さで息苦しいと感じた時は、自己判断でマスクを外すようにしてください。授業中、前を向いて授業を受けているときにマスクをうかす、人との十分な距離を確保できる場合にはマスクを外す等、各自で工夫してください。

また、マスクを着用していると喉の渇きを感じにくくなります。各自、こまめな水分補給を心がけてください。

◆マスク着用による熱中症を防ごう!◆

30分に一回、5～6秒マスクを少し上に浮かせて呼吸をしやすいし、熱を外に逃がす。

※マスクの表面に触れず、端を持つようにすること!



この部分

(3) 換気の方法が変わりました! <エアコン使用時>

・換気の方法について

2方向の窓を同時に開けて、空気が流れるようにします。

- ・熱中症予防のため、エアコン効率も考えなければいけません。エアコン使用時は、下の方法で換気をお願いします。

◆授業中：南側の天窓1か所、北側の天窓1か所（計2か所）をそれぞれ10 cm程度開けます。

◆休憩時間：全ての戸・窓を全開にします。

◇天窓について：一日中、南北1か所ずつ（計2か所）を10 cm程度開けておく。

（注）教室移動の時も開けたままでよい。

◇3棟は、防音廊下の窓も開けます。

◎特に、教室の両端の席の人たちへ協力をお願いします！（クラス全員で協力を！）



①登校後すぐに天窓（南北1か所ずつ）を10 cm程度開ける。

②授業が終了するたびに自分の横の窓・戸を全開する。

授業開始前には、横の窓・戸は閉める。

③清掃終了時には、全ての窓を閉める。（天窓も忘れずに）

◆エアコンの使い方について

教室移動の時もエアコンはつけたままでよい。ただし、天窓2か所以外の窓・戸は閉める。午前中は弁当があるので気温に応じて28℃以下に設定していても良いが、午後は28℃に設定しておく。

(4) その他

- ・学校に着いたら、まず手洗いをしましょう。
- ・昼食の時には、前を向いて静かに食べるようにしましょう。マスクを外しているため、特に注意が必要です。
- ・常に、人と人との距離を保つようにしましょう。
- ・免疫力向上のため、生活リズムを整えましょう。～コロナにかからないために～
毎日決まった時刻に就寝し、十分な睡眠・栄養がある食事をとりましょう。
- ・引き続き、外出には注意が必要です。

必ずマスクを着用 / 外出後は必ず手洗い・うがい / むやみに人込みに行かない