

生徒の皆さんへ

令和2年5月29日（金）  
保健室

いよいよ来週6月1日（月）から従来の時程に近い形での学校生活が再開されます。みなさんが学校で安全に気持ち良く過ごすために、必ず実行してもらいたいことがあります。これには一人一人の努力、協力、時には我慢が必要になりますが、大安寺生であれば必ずできると信じています。

### （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。

→このような症状で欠席する場合は、HPにある新型コロナウイルス感染症（疑いも含む）についての連絡票を提出すれば、欠席にはなりません。

（注）欠席をする場合は、従来通り保護者から学校へ電話連絡をしてもらうようにしてください。

### （2）マスクを着用して登校する。

・登校中 — 学校内 — 帰宅まで、マスクを着用します。ただし、体育授業中や運動部活動中等はこの限りではありません。先生の指示に従ってください。

・マスクをつけたり外したりする場合、マスクを入れる袋のようなものを準備しておくことと清潔で便利です。

・汗等で汚れることが予想されます。可能であれば、2枚程度予備を持っておきましょう。

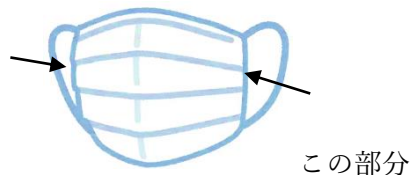
・**熱中症に注意！**

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！



### （3）こまめに、丁寧に手洗いをする。

・様々な場所にウイルスが付着している可能性があるため、外から教室等に入る時やトイレの後、食事の前後などに15～30秒かけて丁寧に手洗いをしましょう。

・特に昼食前には必ず流水と石けん液で丁寧に！

・石けん液がなくなっていることに気付いたら、保健委員へ連絡してください。



## (4) 教室の換気をする。 <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。

◆授業中：南側の前後の窓、北側の前後の窓（計4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、4角の天窓を開けておきます。

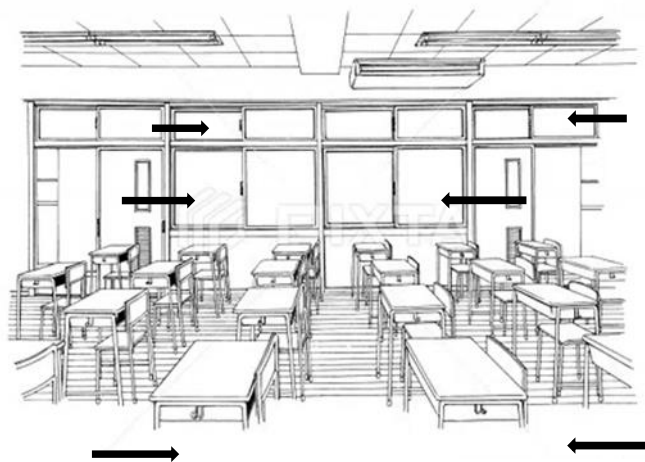
（注）教室移動の時も開けたままでよい。

◇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登校後すぐに自分の横の窓と天窓を10 cm程度開ける。
- ②授業が終了するたびに自分の横の窓を全開する。  
授業開始前に4か所以外は閉める。
- ③清掃終了時には、全ての窓を閉める。（天窓も忘れずに）



天窓：4角を一日中開ける。  
南側は、虫や雨が入る場合は換気扇でもよい。

休憩時間は、すべての戸・窓を全開にする。

対面4か所の窓：10 cm開ける。（授業中）

## (5) その他

・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～

ずっと自宅にこもっていたために生活リズムが崩れてしまっている人もいます。不規則な生活をしていると、心身に過剰なストレスがかかり、免疫力が低下してしまいます。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