



吉井中学校
2020.05.18
保健室



学校が再開しました。休校期間中の生活はどうでしたか？規則正しい生活を！と言いましたが、達成率はどのくらいでしょうか？今後の生活にも響きますので、早めに学校のリズムに戻すよう心掛けて行動してほしいと思います。

新型コロナウイルス対策！

～COVID-19に打ち勝つ！～



学校は3密の状態になりやすいといわれています。その中でもできる限りの感染症対策を行いたいと思います。家庭でのお願い事項もありますのでご協力をよろしくお願いいたします。

- ① 毎朝の体温測定 & 健康観察記録表に記録をお願いします。(37.5℃以上の発熱は登校を控えてください)
- ② 生徒の体調不良時には、担任・養護・管理職と相談のうえ、体温に限らず早退の判断をします。

★生徒のみなさんが実施すること★



他にも・・・こまめな手指消毒、換気の徹底、体調不良時には無理をしない、水筒を持参するなど感染予防に努めましょう！

日本赤十字社

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～

日本赤十字社よりコロナウイルスの3つの顔を知ろう！というお知らせがありますので別紙に掲載します。



丁寧な手洗いは大切！



と言われますが…どれくらい差があるか知っていますか？

手洗いの方法	残存ウイルス率
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個(約1%)
石鹸で30秒、15秒水ですすぐ	約100個(約0.01%)
石鹸で60秒、15秒水ですすぐ	約10個(約0.001%)

石鹸で丁寧に洗うだけでもウイルスを洗い流すことができます。今まで以上に丁寧に！こまめな！手洗いをお願いします。



不安に
負けなさい！



保健室からのお知らせ

★健康診断日程が変更になっています★

5月22日(金) 1年内科検診

5月25日(月) 3年内科検診

5月27日(水) 2年内科検診

1年心臓検診

5月28日(木) 1年眼科検診

5月29日(金) 1・3年耳鼻科検診



新型コロナウイルスへの学校での対応について

吉井中学校保健室

1 健康管理について

- ・登校前、検温及び体調を確認させます。※「健康観察記録表」に記入し、毎朝担任の先生へ提出する。
- ・37.5℃以上は登校しない。登校後の体調不良時は体温に限らず生徒の様子をみて早退の判断をします。
- ・朝の学級活動における健康観察を実施します。

2 日常の対策について

- ・こまめな石けんによる手洗い、咳エチケットの徹底をする。必ずハンカチ・ティッシュを持参させます。
- ・教室等のこまめな換気を行います。(授業中は基本的に窓をあけておく)
- ・基本的に常にマスクを着用させます。(保体の授業・部活動時・食事中を除く)
- ・授業中等の机の配置や活動については密集することのないようにします。
- ・体調がよくないときは、早めに申し出るように指導をします。
- ・生徒が手を触れる場所(ドアノブ・手すり・スイッチ)の消毒を定期的実施します。
- ・ペーパータオルを配置中。ハンカチがない場合のみ、使用可とします。

3 こまめな手指消毒・うがいを実施(次の時間帯に実施します)

- ・登校後 2校時後(放送) 給食前消毒 5校時前(放送) 部活動前(放送) 下校時(計6回)
- ⇒蛇口が限られているので密集しないようにさせます。

4 いつも気をつけること

- ・他者のものを無駄に触ったり、勝手に触ったり、他者の体に触れないようにさせます。(握手・ハイタッチはしない)
 - ・用具の貸し借りは原則禁止とします(タオル・ハンカチ・水筒・ジャージ等)
 - ・会話をする時は、3密を避け、風通しのよい場所で行うようにします。
 - ・3密にならないよう、お互いに声を掛け合うよう指導します。意識を高く持つような声掛けをします。
- 【校舎内では静かな生活を】会話はできる限り距離を置きながらも、大声にならないようにさせます。
- 【グラウンドでは】元気に遊んで構いませんが、できる限り密接を避けた過ごし方をさせます。

5 家庭でのお願い

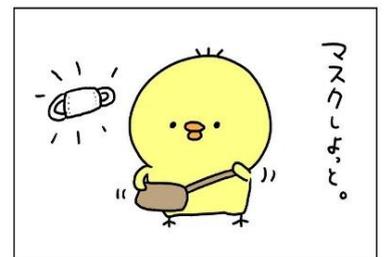
- ・爪を切る、入浴を毎日する、衣類の洗濯はこまめにする。(ウイルス付着を防ぐため)
 - ・水筒を持参する(こまめな水分補給で喉のウイルスを流しこむため&熱中症対策)
- ⇒1階冷水器は密集や・飛沫感染を防ぐため当面使用中止とします。

6 給食での対策

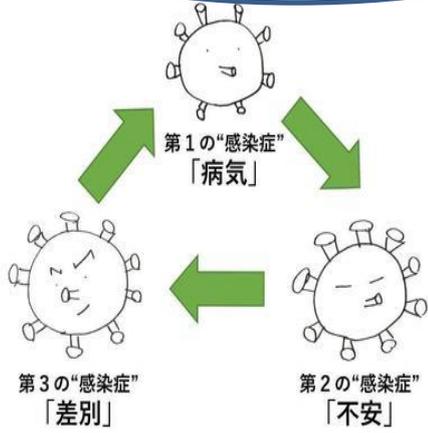
- ・給食前に、全員手指消毒を行います。生徒同士の机を向かい合わせにさせません。
- ・給食当番は、白衣・マスク・帽子を正しく着用させます。
- ・全員にマスクをさせます。忘れた生徒は職員室で事前に購入させます。

【給食の配膳方法について】*片付けの時には、密集しないように間をあけて並ぶ。

- ① 給食当番の生徒が先に手を洗う。給食当番はなるべく間をあけて並ぶ。
- ② 給食当番が給食室に向かったら、係以外の生徒は手を洗い、速やかに教室に戻り着席しておく。
- ③ 給食当番が戻ってきたら、なるべく間隔をあけて食器・食缶を配膳台に並べる。
- ④ 給食のつぎわけをしない当番(食器・食缶を運ぶだけ)が給食着のまま配膳された給食を机に運ぶ。



3つの“感染症”は つながっている



ひとりひとりが気を付けないと
ワタシはこうやって力をつけていくよ…

新型コロナウイルスによる感染が
流行しています。



実はこのウイルスが怖いのは、
「3つの“感染症”」という顔
があることです。

知らず知らずのうちに私たちも
影響を受けていることをみなさんは
ご存知ですか？

第2の“感染症”は 不安と恐れです

ウイルスがもたらす
このウイルスは見えません。ワクチンや
薬もまだ開発されていません。
わからないことが多いため、私たちは
強い不安や恐れを感じ、ふりまわされて
しまうことがあります。
それらは私たちの心の中でふくらみ、
気づく力・聴く力・自分を支える力を
弱め、瞬く間に人から人へ伝染して
いきます。



第1の“感染症”は 病気そのものです

ウイルスがもたらす
このウイルスは、感染者との接触で
うつることがわかっています。
感染すると、風邪症状や重症化して
肺炎を引き起こすことがあります。



なぜ、嫌悪・偏見・差別 が生まれるのか

見えない敵（ウイルス）
への不安
特定の対象を見える敵と
見なして嫌悪の対象とする
嫌悪の対象を偏見・差別し
遠ざけることでつかの間の
安心感が得られる

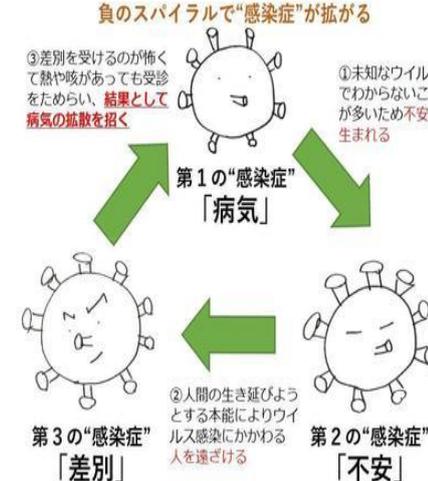


第3の“感染症”は 嫌悪・偏見・差別です

ウイルスがもたらす
不安や恐れは人間の生き延びようとする
本能を刺激します。
そして、ウイルス感染に
かかわる人や対象を
日常生活から遠ざけたり、
差別するなど、
人と人との信頼関係や
社会のつながりが
壊れてしまいます。



3つの“感染症”は どうつながっているの？



この“感染症”の怖さは、病気が不安を
呼び、不安が差別を生み、差別が更なる
病気の拡散につながるのです。

負のスパイラルで“感染症”が広がる

差別の樹が
育っていくよ



特定の人・地域・職業などに対して
「危険」「ばい菌」といったレッテルを
貼る心理によって差別や偏見はおこります。

第2の“感染症”に ふりまわされないうために

不安や恐れは私たちの

気づく力

聴く力

自分を支える力

を弱めます。

不安や恐れは身を守る為に必要な感情ですが、私たちから力を奪い、冷静な対応ができなくなることもあります。



皆さんも、

ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていたり、なにかとウイルスに結び付けて考えたりしていませんか？

「あの人が咳してる・・・コロナなんじゃない」「あの地域はコロナが流行っているからあそこものを買うのはやめよう・・・」「熱があるけど怖いから黙ってしよう・・・」

このように思い、行動することから“感染症”は広がっていきます。

これらの“感染症”をふせぐために、私たちはどのような工夫ができるでしょうか？



第2の“感染症”に ふりまわされないうために 聴く力を高める

いつもの自分と違う所はありませんか？

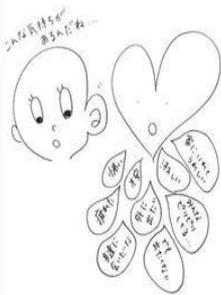
・ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていませんか？

・なにかと感染症に結び付けて考えていませんか？

・趣味の時間や親しい人との交流が減っていませんか？

・生活習慣が乱れていませんか？

普段と変わらず続けられることはありますか？



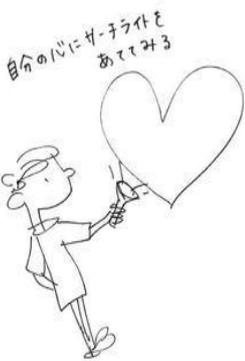
第2の“感染症”に ふりまわされないうために 気づく力を高める

まずは自分を見つめてみましょう

・立ち止まって一息入れる。
(深呼吸、お茶を飲む)

・今の状況を整理してみる。

・自分自身をいろいろな角度から観察してみる。
(考え方、気持ち、ふるまいなど)



第3の“感染症”を ふせぐために

不安を煽ることは病気に對する偏見や差別を強めます。

・「確かな情報」を拡めましょう。

・差別的な言動に同調しないようにしましょう。



第2の“感染症”に ふりまわされないうために 自分を支える力を高める

自分の安全や健康のために必要なことを見極めて自ら選択してみましょう

・ウイルスに関する情報にさらされるのを制限し、距離を置く時間を作る。

・いつもの生活習慣やベースを保つ。

・心地よい環境を整える。

・今自分ができていることを認める。

・今の状況だからこそできることに取り組んでみる。

・安心できる相手とつながる。



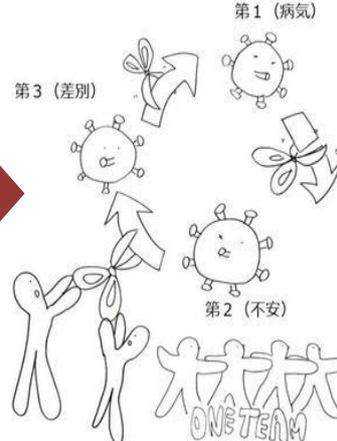
まとめ

3つの“感染症”をみんなで見守り乗り越えていくために

このように、新型コロナウイルスは、3つの“感染症”という顔を持って、私たちの生活に影響を及ぼします。

このウイルスとの戦いは、長期戦になるかもしれません。

それぞれの立場でできることを行い、みんなが一つになって負のスパイラルを断ち切りましょう！



第3の“感染症”を ふせぐために

みなさんそれぞれの場所で感染を拡大しないように頑張っています。

・小さな子どもがいる家庭

・高齢者

・治療を受けている人とその家族

・自宅待機している人

・医療従事者

・日常生活を送って社会を支えている人

この事態に對応しているすべての方々に
ねぎらい、敬意を払いましょう。