



令和3年9月1日(水)  
さくらの学び舎  
世田谷区立桜丘中学校  
保健室

充実した夏休みを過ごせたでしょうか？夏休み中にニュースを見て知っている人も多いと思いますが、新型コロナウイルスの変異株（デルタ株）の拡大により、全国的に感染者数が急増しています。2学期が始まるにあたり、今まで以上に気を引き締めて感染症対策に取り組む必要があります。みなさんの健康をまもるために気を付けてほしい点をまとめたので、必ず確認してください。コロナ禍で、心も体も疲れが溜まってしまいがちですので、時々意識的に休んでみてくださいね。不安なこと、悩んでいることがあったらいつでも保健室に相談にきてください😊



## 新型コロナウイルス 学校での感染症対策について

### 1 毎朝検温と健康観察をしましょう

- ・1学期同様、毎朝自宅で検温と健康観察を行い、ロイロノートで報告してください。
- ・ロイロノートで報告がなかった人は登校後、朝学活で検温と健康観察を行います。
- ・朝から体調が悪い場合、発熱がみられる場合は登校を控えてください。
- ・家庭内に体調不良者及び、PCR 検査結果判明前の濃厚接触者がいる場合は、みなさんの体調にかかわらず登校を控えてください。
- ・登校後に風邪症状や体調不良がみられる場合は早退となりますので、症状がなくなるまで自宅で休養してください。

### 2 できるだけマスクを着用しましょう。



- ・マスクは鼻までしっかり覆いましょう。
- ・マスクの素材は「不織布→布→ウレタン」の順に効果が下がると言われています。不織布がおすすめ！
- ・息苦しい時や運動中は外しても構いませんが、他の人と距離をとって発言は控えましょう。
- ・マスクの着用が難しい人は、発言時や咳くしゃみをする際にハンカチ等で鼻と口を覆いましょう。

### 3 手洗いと換気を徹底しましょう

- ・石鹸を使用してこまめに手洗いをしましょう。
- ・手洗いが難しい場面では、アルコール消毒を使用しましょう（必要時のみの使用にしてください）。
- ・使用する教室、更衣室は必ず2方向の窓や扉を開けて換気をしましょう。

### 4 給食時の注意

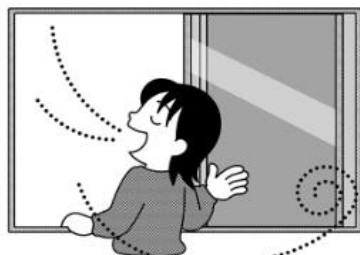
- ・給食前は必ず石鹸を使用して手を洗いましょう。
- ・配膳が始まったら自分の席で座って静かに待ちましょう。
- ・黙食（黙って食べる）を徹底しましょう。
- ・食事中に何か用がある生徒はマスクを着用してから発言しましょう。



# #コロナに負けるな!

!!  
がまんの  
毎日に  
イライラする  
ときは...

窓を開けて、深呼吸



こまめに換気をして新鮮な空気を吸おう!

軽い運動を続けましょう。



お手伝いもイイね!

!!  
マスクを  
はずして、

からだを  
うごかしたら、!!  
スッキリするよ♪

お部屋の片付け・そうじ



ジョギング・お散歩



!! 9月9日は **救急の日** いくつか 9 のチェック! !!

ケガをしたときは



- 1 おおむけに寝る
- 2 首の後ろをたたく
- 3 下を向いて鼻をつまむ



- 1 氷で冷やす
- 2 傷口をハンカチなどで押さえる
- 3 そのままばんそうこうを貼る



- 1 冷却シートを貼る
- 2 すぐに水で冷やす
- 3 アロエをぬる

もしものときは



- 1 軽く肩をたたいて呼びかける
- 2 大きく揺さぶって反応をみる
- 3 知らないふりをする



- 1 脳を刺激して意識を戻す
- 2 筋肉を刺激して体を動かす
- 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す



- 1 左胸
- 2 真ん中
- 3 右胸

救急車のことは



- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番



- 1 8.7分
- 2 16.2分
- 3 20.3分



- 1 500台
- 2 3,200台
- 3 6,300台