

緊急 保健だより

一宮北高校保健室

学校再開、でも . . .

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために臨時休校の措置が取られてから約1か月、学校が再開されることとなりました。学習や部活動の機会、友達との時間が戻ってきたことは、みなさんにとっては喜ばしいことでしょう。しかし、事態は決して改善されているとは言えません。むしろ、世界で、首都圏で、感染は広がり続け、たいへん危険な状況にあります。学校生活を送るにあたっては、これまで以上の注意と工夫が必要です。感染を避けるために、感染を広めないために、保健室より、みなさんに協力をお願いします。

学校で

- 発熱等の風邪症状がある場合は、無理に登校せず、自宅で休養してください。
- 丁寧な手洗いや手指の消毒を徹底してください。
- 咳エチケットを徹底してください。
- 教室等の換気を常時行います。寒暖差に対応できる用意をしておいてください。
- 教室内でやたらと大きな声で話したり、体を密着させたりしないでください。
- 近距離で密集しての昼食は避けてください。
- 保健室で発熱や激しい咳等の症状が見られた場合には、すぐに早退の手続きを取ります。
- 保健室ではマスクの用意はありません。

家庭で

- 十分な睡眠をとり、規則正しい生活を送ってください。
 - 適度な運動やバランスのとれた食事を心がけ、抵抗力を高めることに努めてください。
 - 集団感染のリスクが高い場所に行くことは避けてください。
 - 新聞や公的機関の発表など正しい情報にふれ、適切な警戒をしてください。
- こちらもおすすめ ➡ ノーベル医学生理学賞を受賞した山中教授によるホームページ
「医学研究者として正しい情報を発信したい」と開設されました。
- 感染拡大を防ぐためにどのように行動すべきか、家族や周囲の人とよく話し合しましょう。



最後に、感染者に対する差別や偏見についての問題です。どんなに予防に気を使っても感染することはあります。リスクの高い環境を避けられない人もいます。今後、みなさんのまわりで感染者が出ることもあるかもしれません。国内でも海外でも、これまでに感染者に対する嫌がらせ行為があったことが報道されています。これは決して許されるものではありません。差別的な言動は厳に慎んでください。

誰もが1日も早い収束を願っています。

そのため必要なのは、みなさん一人ひとりの“意識と行動の変容”です。

