

# ほけんだより



令和3年9月

No. 3

綾川町立綾南中学校



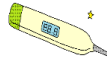

2学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか。

秋は勉強やスポーツに力を入れやすい季節ですが、まだまだ暑さが残る時期です。水分補給を心掛け、熱中症に気を付けましょう。

新型コロナウイルス感染症については、気を付けていても感染する可能性があります。睡眠や食事をしっかりと摂り、よい生活習慣を続けることは、免疫力を高めることにつながります。生活リズムを整え、心も体も元気に過ごしましょう。

## 新型コロナウイルス感染症対策について(保護者・生徒のみなさんへのお願い)

「～自分のために 周りの人のために～」綾南中学校の感染症対策をもとに、次のことに気を付けていただくよう、ご協力お願いいたします。

- ① **ソーシャルディスタンス**…常に一定の身体的距離を保ち、大声を出さないよう心掛ける。  
※ 給食の時には、会話をせず全員が前を向いて食べる。
- ② **検温**…登校前に検温、健康チェック(必ず保護者による確認をお願いします)を行い、検温カードは昇降口で提出する。  
※ 休日の部活動時は、検温カードを部活動顧問に提出する。
- ③ **手指の消毒**…校舎内に入る際(昇降口・オープンスペース)、給食前(手洗い後)には、手指のアルコール消毒を行う。
- ④ **マスク**…校舎内では必ずマスクを着用し、咳エチケットを励行する。
- ⑤ **手洗い**…移動教室前後、トイレ使用后、清掃後は、必ず石鹸で念入りに手洗いを行う。  
※ 手指の爪を切り、毎日清潔なハンカチを持参する。
- ⑥ **物の消毒**…授業や部活動で共用する物や道具は、使用後に消毒を行う。
- ⑦ **換気**…授業時は、換気扇・空気清浄機を常時使用し、少なくとも対角1か所の窓を常時開ける。休憩時は、窓を全開にして換気を行う。廊下の窓は常時全て開ける。
- ⑧ **生活リズム**…バランスの取れた食事・十分な睡眠を心掛ける。【保健室よりプラスone!】

### ○ 教室の換気について

本校では、教室の空気検査を定期的実施し、換気の状態を確認しています。冬季には、学校薬剤師の平松先生にご指導をいただきながら、保健委員会でも、二酸化炭素濃度測定器を使用した換気調べを全学級で行いました。

教室の対角1か所の上下の窓(天窗とその対角の窓)を開けると空気が対流し、教室全体の空気が入れ替わります。二酸化炭素濃度の数値は、教室の窓を締め切ると上昇し、窓を開けると下降します。3密と言われる「密閉・密集・密接」の環境で感染が起こりやすい新型コロナウイルス感染症は、換気に気を付けることが感染症対策に有効です。これからも適切な換気を実施していきますので、検温、マスクの着用、手洗い、消毒等のご協力をよろしくお願いいたします。

# ～手洗いの仕方を確認しましょう～



流水でよく洗い流し、清潔なハンカチで拭きましょう。