

# ほげんだより

2021年7月  
桐蔭高等学校  
保健室



夏休み中も

## 『感染症対策』継続!

～ 感染対策に気の緩みはないですか?～

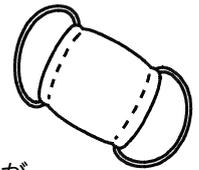
- 毎朝「健康観察」を行い、必ず PC入力⇒ 送信してください。



体調不良の時には無理をせず必要に応じて専門医の診察を受けましょう。

\* 夏休み中であっても、PCR検査を受けることになった場合は、必ず学校へ連絡してください。(休み前に、担任・クラブ顧問と連絡方法の確認をしておきましょう)

- 「手洗い」は感染症対策の基本です!



- 「マスクの着用」 身体的距離が十分とれていない時は、マスク着用が原則ですが、暑さが厳しい時や運動時などは、熱中症対策を優先させてください。

- 「換気」 空気中に漂うウイルスを含んだ微粒子「エアロゾル」によるエアロゾル感染を防ぐには、換気の徹底が何より大切です。エアコンは空気を循環させるだけなので、室内では、対角線上の窓を常時あけ空気を入れ換えることが必要です。

- 学校での「昼食」について



感染症が収束するまでは、お互いのために対面を避け『黙食』をしてください。生徒ホール利用の場合、×の座席に座ってはいけません。



- 部活動

活動前に必ず体調チェックを行いましょう。⇒

活動前後の手洗い、活動場所の換気等に気を配り、各競技団体が作成しているガイドラインを踏まえた活動をしてください。

特に部室の利用については短時間とし、更衣などで一斉に利用することのないよう、また、狭い部室内での飲食は控えてください。

(熱中症予防の観点からも要注意!)

活動前チェックポイント	○
・発熱等はないか?	
・十分睡眠はとれているか?	
・朝食は食べているか?	
・水分、タオル等の準備は万全か?	
・気温湿度を確認し、当日の活動の強度を検討したか?	

共用する部室の清潔を保つため掃除をしましょう!