

# 保健だより

信楽高校 保健室 2020.6.1

**新しい生活様式の具体例**

- 外出**
  - マスク着用
  - 帰宅後、せっけんなどで手を洗おう、シャワーも
  - できるだけ2メートルの距離
- 移動**
  - 会った人と場所を記録
  - 通学や旅行は控える
  - 感染状況に注意
- 生活**
  - 毎朝の体温測定
  - こまめに換気
  - 「3室」の回避
- 買い物**
  - レジでは前後スペースの確保
  - 人数でずいた順番に
  - 展示品への接触は避ける
- スポーツ**
  - 筋トレやヨガは動画を活用
  - ずいた時間、場所
  - 応援は十分な距離かオンライン
- 公共交通機関**
  - 混んでいる時間帯を避ける
  - 会話を控える
  - 徒歩や自転車の併用
- 食事**
  - 横並びで座る
  - 大皿料理、お酌、回し飲み避ける
  - おしゃべりは控える
- 働き方**
  - テレワークやローテーション勤務
  - 同僚通勤
  - 会議や名刺交換はオンライン
- 冠婚葬祭**
  - 多人数の会食を避ける
  - 発熱あれば欠席

## 生活を変えよう！ 信楽高校 信子さんと楽子さんの1日

### 「おはよう！」

あーよく寝た。今日の体温は？



### はみがき

はみがきをして口の中を清潔にすることも  
コロナ感染防止対策になります



### 朝食「いただきます」

おいしく食べられるかな？味は？においは？わかりますか



### 体温測定（健康チェック）

のどの痛みがあったり、せきは出ませんか？  
登校して大丈夫かな？



ここまでで発熱や風邪の症状等体調不良があるときは、学校は欠席です。（電話連絡してください）

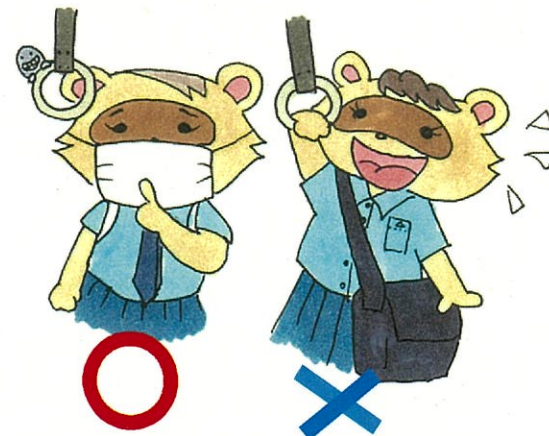
### 「行ってきます」

授業に必要なものに加えて、マスク、清潔なタオルか  
ハンカチ、水分補給用の水筒は持ちましたか？



### 登校中（バスや電車の中）

大きい声でのおしゃべりはダメ。  
手すりやつり革にはなるべく触らないように注意



### 学校に到着

教室に入る前に石けんで手を洗いましょう



### 休憩時間

休憩時間ごとに石けんで手を洗いましょう。  
実習や体育の前後も必ず洗いましょう。



### 「ただいま」

帰ったらすぐに手洗いうがいをしましょう。制服も着  
替えましょう。（家にウイルスを持ち込まないために）



### 就寝までの自由時間

お風呂にも必ず入りましょう。気持ちをリラックスさせて寝る準備をしましょう。  
スマホやゲームはほどほどにして、検温をした後早めに寝ましょう



### 授業中

2020.5.15 中日新聞より

机は寄せません。友だちとのおしゃべりもしません。



### 昼休み

お弁当は自分の席で食べましょう。友だちと食べるとき  
は横並びで食べましょう。向かい合っははいけません。



### 夕ご飯

しっかり栄養を摂りましょう。  
味やにおいはわかるかな？

