

期末テストも終わり、暑い夏もすぐそこまでできましたね。学校生活が再開してから、生活リズムを整えることが少し大変だったのではないかと思います。睡眠時間や食事、運動などの基本的な健康管理と「7つのルール」(裏面参照)の実践に努め、この季節を元気に過ごしましょう。

今も、基本的には、常時マスク着用です ～ ただし、運動時、熱中症の恐れがあるときは外しましょう ～



緊急事態宣言が解除されて1か月以上経ったためか、島根県内での新型コロナウイルス感染症の報告がないためか、休憩時間、昼休み、掃除時間、部活動の時間などに、マスクを着用しないまま友達と密接な状況で会話を楽しんでいる様子が見られます。

が、ウイルスは目に見えないだけで、いつ、どこで感染するかわからない状況にあることには変わりありません。学校では、近距離での会話や発声等が必要な場面も多くあるので、飛沫を飛ばさないよう、基本的には、常時マスクの着用をお願いします。

ただし、以下の場合には、マスクの着用をする必要はないので、上手に使い分けましょう。

①十分な身体的距離が確保できる場合(2m以上)

※ 登下校中、人と十分な距離を確保できる場合も。

②熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合

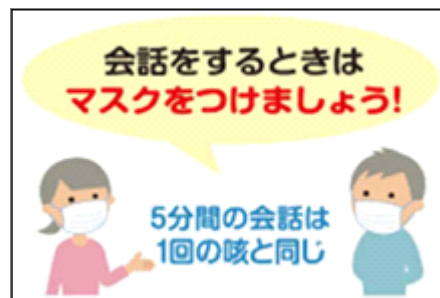
⇒ 外したら、①の身体的距離を保つ

③体育の授業中

④暑さで息苦しいと感じた時

⇒ マスクを外す、一時的に片耳だけかけて呼吸する

⇒ その間、会話は控える、または、①の身体的距離を保つ



外したマスクはビニール袋へ!

食事の時、体育の時など、いったん外したマスクは、マスクが汚染するかも、あるいは、置いた場所を汚染してしまうかもという2つの可能性があります。

なので、ひもの部分を持って外し、各自準備をした清潔なビニール袋などに入れて一時的に保管しましょう。

また、捨てるときは、家に持ち帰って、ビニール袋に入れて袋の口を結んでから捨てましょう。



学校生活における7つのルール

～ あなたと身近な人の命を守るために ～



1 朝晩の検温習慣

- ・登校前の検温を忘れたら
そのまま保健室へ



2 発熱など風邪症状への対応

- ・登校前・在宅時 ⇒ 自宅療養
(状態により相談センター
・主治医へ電話相談)
- ・在校時 ⇒ 保健室へ
(保護者の迎えで帰宅)



3 手洗い・手指消毒

- ・登校時、昼食前後、トイレ後、
清掃後、部活動前後、下校時
- ・ハンカチ、タオル等の準備

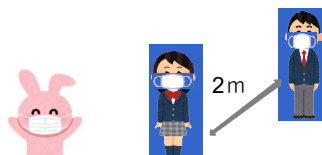


4 教室の換気

- ・常時廊下側と窓側の2方向の窓を開ける
- ・エアコン使用時も換気を



5 マスク着用 & ソーシャルディスタンス



6 昼食は自分の席で

- ・会話は控えて



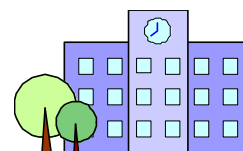
7 清掃時の消毒

- ・机上、ドアノブ、スイッチ、手すり、
キーボードなど共用備品



島根県立情報科学高等学校

R2.7.07版



健康診断の日程変更について



4月実施予定だった身体測定は、1年生・7月21日(火)、3年・22日(水)・
2年・27日(月)に実施します。

また、内科検診、耳鼻科検診、眼科検診、歯科検診は9月・10月に実施予定です。