

三刀屋高校 保健室

新学期が始まり、間もなく2ヶ月が経とうとしています。

中間試験が終わり、次は総体に向けて頑張っていることでしょうか。昨年度は、多くの部活動で大会等が中止になり、悔しい思いをした人も多かったのではないのでしょうか。

大会に参加する人も、応援する人も、自分がやるべき感染対策を行うことが大切な時です。大会等がある生徒の皆さんが、無事に参加できるように心から願っています。

新型コロナウイルス感染症

島根県でも変異株による新型コロナウイルス感染症にかかる人が増加しています。従来株と比較して、子どもへの感染力が強い可能性があるといわれています。感染予防を意識した生活が長くなり、気の緩みが出てきているように思います。しかし、感染力のことを思うと、今は昨年よりもさらに予防をしなければいけない状況です。自分のためだけではなく、友達、家族を守るためにも、今一度、気を引き締めて感染予防に取り組んでいてもらいたいと思います。

感染予防対策

学校生活編

◎マスクの着用

常にマスクを着用する。(体育の授業、運動系の部活動中、食事中以外)



◎声の大きさに注意

昼休み中に、大きな声で叫んでいる声が聞こえます。

マスクを着用していても、大きな声を出すことは控える。



◎食事中・歯磨きについて

距離をとり、食事中は会話を控えて食事を摂る。食事が終わったら、マスクを着用して会話をする。

歯磨きをするときは、人との間隔をあけて、だまって磨く。

◎手洗い・消毒

こまめに手を洗う。



新型コロナウイルス感染予防のための 給食後の歯みがきスタイル指導

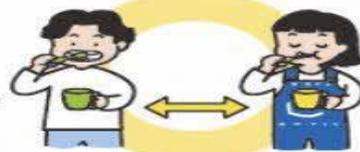


POINT 1
洗口場が
混まないようにしましょう

- ソーシャルディスタンスを保ち、並んで待つ。
- 密にならないために、時間帯をずらして行く。

POINT 2
歯みがき中の私語はやめましょう

- 歯みがきによる飛沫が飛び散りやすくなるので、私語は控える。



POINT 3
歯みがき中は口を結んだ状態で。
前歯の裏をみがくときは
口を手で覆ってみがきましょう

- 前歯の裏をみがくときは、特に飛沫が飛び散らないように注意。

POINT 4
うがいは少ない水で1~2回、
吐き出すときは低い姿勢でゆっくりと

- ブクブクうがいはできる限り少ない量の水(10ml)くらいで行う。
- 水を吐き出すときは、はね返らないように低い位置からゆっくり吐き出す。



POINT 5
片付けるときには、
歯ブラシの清潔に注意

- 使用した歯ブラシは流水下でよく洗い、水を切って乾燥させて保管する。



一般社団法人 日本学校歯科医会

ダウンロードはこちらから
nichigakushi.or.jp/news/corona2.html



家庭編

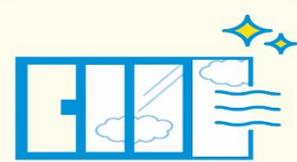
- ◎朝は、必ず検温をして登校する。体温は健康観察シートに記入をしておく。記録を取っておくことは大切です。
- ◎体調が悪いときは、無理をせずに休んでください。



検温実施

部活動編

- ◎体調が悪いときは無理をせず下校する。
- ◎部室での飲食は禁止。部室での密集を避ける。換気をする。
部室では更衣のみの使用として、短時間で済ませます。



こまめな換気