

# ほけんだより 12月

天草中学校ほけんだより第23号

令和2年12月16日(水)

文責：養護教諭 荒木 夫美恵

今週から冷え込む日が続いています。今のところ風邪で欠席する人はいませんが、だんだんと風邪が流行る時期になります。一人一人が感染症対策をお願いします。また、先週から、給食時間の放送で、保健環境委員会のメンバーが感染症予防の呼びかけをしています。来週の火曜日にも最後の放送をしますので、お楽しみに。熊本県では、12月14日に、県内の新型コロナウイルス感染リスクレベルが、レベル5（厳戒警報）に引き上げられました。感染が拡大傾向にありますので、感染予防の危機意識を高く持ってください。



☆学校では症状がなくても、マスクを着用する  
☆こまめな手洗い・手指消毒  
☆教室は常時換気をする  
(換気は対角線に10~20cm開けるようにしてください。)

手洗い  
6つの  
タイミング



- ① 外から教室に入るとき
- ② 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ③ 給食の前後
- ④ 掃除の後
- ⑤ トイレの後
- ⑥ 共有のものを触ったとき

## 手洗いの効果

確実な手洗いで、ウイルスはなくせます！

手の洗い方			
手洗いなし 	流水で15秒手洗い 	石けんで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ 	石けんで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す 
手に残るウイルスの数(残存率)			
約1,000,000個	約10,000個 (約1%)	約100個 (約0.01%)	約数個 (約0.001%)

自分のハンカチを持ってきていない生徒をよく見かけます。清潔なハンカチを毎日持ってきてください。汚れたときに替えられるように、2枚ほど持ってくるといいですね。

こんな時は、学校に連絡をお願いします。

**注目!**

- ① 新型コロナウイルス感染症の感染が判明した場合
- ② 感染者の濃厚接触者に特定された場合
- ③ PCR検査を受けることになった場合
- ④ 37.5℃以上の発熱や、風邪症状、息苦しさ、倦怠感、味覚・嗅覚に異常がある場合  
※①~④の場合、「出席停止」になりますので、自宅で休養してください。
- ⑤ 一緒に住んでいる家族に発熱等の風邪症状が見られる場合  
※状況に応じて「登校可能」「自宅待機(出席停止)」等を判断します。