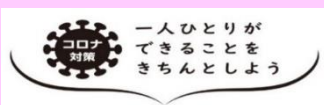




令和3年8月25日  
厳木高等学校 保健室

34日間の夏季休業が終わりました。今年は例年にも増し30℃超えの暑い日と大雨が続き、とても過ごしにくかったことと思います。皆さん、体も脳もなかなかスッキリできずに疲れているのではないのでしょうか。

新型コロナウイルス感染症については収まるどころか今もなお増え続けている状況です。これまでの予防・対策はもちろんのこと一人一人がコロナには負けない、自分の命は自分で守るという強い気持ちが必要です。毎日の健康観察・検温も予防の一つです。まだしばらくは感染を意識しながらの生活が続きますが、皆さんが安心して学校生活を送れるよう協力していきましょうね。



## 手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い!! 石けんで、こまめな手洗いを。

コロナウイルスは体に入ると増殖しますが、物の表面にくっつくだけなら時間が経つと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって**24~72時間**くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!!

そこでやはり何といても一番重要なのが、“手洗い”。 **★手洗い後にアルコール消毒をするのがベスト!**

- ① **流水で手を洗うと、ウイルスは流れていきます。**
- ② **石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。**



指先・指の間・手首・手のしわ

などウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

### おうちのかたへ

新型コロナウイルス感染症予防対策として厳木高校では、マスクの着用、換気、手洗い・手指の消毒の励行を常に行っています。それに加えて、これからはクラッシーでの健康観察、毎朝昇降口での検温・声かけも行います。また、昼食の摂り方や新しい生活様式での歯磨きの仕方についても指導をしていきます。職員も同様に健康観察を行い、健康管理を徹底してまいります。つきましては、ご家庭での感染症対策についてもぜひご協力をお願いします。

- ① 家庭内においても会話時にはマスクを着用する
- ② 登校前にお子さんの健康状態（検温・風邪症状の有無等）を確認していただき、発熱等の風邪症状がみられる時には、軽い症状でも登校させず、医療機関等に相談する  
★受診・相談センター連絡先 **0954-69-1103** 午前8:30~午後8:00（土日祝も対応可能）  
（同居の家族に発熱等の風邪症状がみられる場合も同様に登校させないで下さい）
- ③ 登校時必ずマスクを着用する（予備のマスクを持たせていただくと助かります）

尚、長引く外出自粛等の影響で生活に不安やストレスを抱えている人もいます。抱え込まず、身近な人や相談機関に相談することで少しでも軽くすることが重要です。保護者の皆さんやお子さん自身からの相談に対応できる窓口の紹介もできますので保健室までご相談ください。