



◇◇城東高校の皆さん、ご入学・ご進級おめでとうございます◇◇

新型コロナウイルスの影響で、3月2日から臨時休業となりました。いつもとは異なる状況で、城東高校の皆さんが、元気に過ごしているかな？と思いながら新学期の準備を進めていました。そして、やっとSTARTするという時に、臨時休業が延長となりました。これ以上、感染が拡大しないよう、今一度、基本的な感染予防を徹底しましょう。そして、5月に皆さんの元気な姿をみることを楽しみにしています。



-新型コロナウイルス感染症対策について-

- 朝・夕1日2回検温を行い、「健康観察記録表」に記録しましょう。発熱等の風邪症状がみられる場合は、外出等はせず、自宅で休養してください。
※「健康観察記録表」は、医療機関を受診する際、経過をみることができますので大切に保管してください。
- 手洗い・咳エチケットを徹底してください。まず、「ウイルスは色々な場所に付着している」と考え、手洗いをしっかりしましょう。
- 抵抗力を高めるため、十分な睡眠・適度な運動・バランスのとれた食事を心がけましょう。
- 集団感染は、「換気の悪い密閉空間」、「多くの人が密集していた」、「近距離での会話や発声が行われた」という3つの条件が重なった場でおこっています。日常生活で3つの密が重なり合わないよう注意しましょう。
- 飛沫を飛ばさないように、咳エチケットの要領で、マスクを着用しましょう。しかし、現在マスクの入手が困難な状況が続いていますので、文部科学省、徳島県ホームページに掲載されている「手作りマスクの作成方法」等を参考にしてみてください。

【参考】マスクの作り方

1. 文部科学省ホームページ「子供の学び応援サイト」
2. 徳島県ホームページ「新型コロナウイルス感染症対策による休業期間中の自宅学習用教材～マスクを手縫いで作ろう！～」

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

- 1 
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 
手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 
指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 
指の間を洗います。
- 5 
親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 
手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まる場所でやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う

2 ゴムひもを
耳にかける

3 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索



新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避けましょう!

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろった場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には
消毒などを行ってください。

首相官邸

厚生労働省

厚労省 コロナ



令和2年度

お世話になる学校医さんの紹介

内 科：齋藤 博彦 先生
岡田 博子 先生
原田 和代 先生
眼 科：山田 光則 先生
歯 科：宮井 正明 先生
耳 鼻 科：武田 直也 先生
学校薬剤師：三谷 和子 先生



日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下でケガをして医療機関等を受診した場合は、日本スポーツ振興センターより医療費が給付されます。給付の規定は次のとおりです。該当する場合は、早めに保健室まで連絡してください。必要な書類をお渡しします。

- ①学校の管理下であること(授業中、部活動、登下校時など)
- ②医療機関で支払った合計金額が1,500円以上であること
- ③災害発生日より2年以内であること

現在、臨時休校中のため、申請書類の提出につきましては郵送でもかまいません。また、何かご不明な点がありましたら保健室までお問い合わせください。

～保健だよりについて～

徳島市立・徳島商業・城南・城東高校の4校で「学校の事故防止について」共同研究をしています。

そこで、令和2年度の保健だよりには、各校の保健委員が作成した保健コーナーを年間4回掲載する予定です。楽しみにしててください♪

参考)雑誌「健康教室」、厚生労働省 HP 文部科学省 HP、徳島県 HP