



今月は、生徒会引き継ぎ式、中間考査など行事が多かったですね。寒さが加わり、体調を崩し欠席をしたり保健室を利用する生徒が多くなってきました。With コロナの生活に少しずつ慣れてきましたが、次は、寒い時期のWith コロナ生活になります。夏場とはまた違う対策ポイントがありますので、保健だよりで確認してください。元気に冬生活を迎えましょう！

## 冬の新型コロナウイルス感染予防のポイント！

### 1. 毎日の健康観察と記録をつける！

健康観察の際、発熱や風邪症状がある場合は、自宅で休養してください。(出席停止扱いとなります)  
現在、コロナ対策として少しでも風邪症状のある人は、早退の措置を取っています。

検温忘れや健康観察カード忘れの場合は、学校で検温等していますが、気温の低下に伴い登校時の徒歩や自転車通学の影響により、一時的に体温が低くなったり高くなったりする生徒がいます。正確な検温が難しくなりますので、必ず、ご家庭で検温をし保護者の方の押印をもらって登校してください。



### 2. 常に換気！適度な加湿！防寒具を準備しよう！

教室の換気は、窓と出入口をあけて授業をすることが望ましいとされており、現在その取組を行っています。(常に教室の対角線上を5～10cm開ける。休み時間毎に窓や扉を全開にする。)肌寒い日が増えてきていますので、暖かい下着の着用や上着の着用、膝掛けなどの防寒対策をしてください。本格的な暖房使用時期には、授業中であっても空気の入替えをする場合があります。加湿は40%以上を目安に！



### 3. 石けんでこまめな手洗い！

コロナ予防にはアルコール消毒も有効だと言われていますが、ノロウイルス(激しい下痢や嘔吐を繰り返す冬に流行する感染症)には効きません。水が冷たくなりますが、石けんを使用し、30秒間丁寧な手洗いをしましょう。手洗い場に正しい手洗いの仕方を掲示してあります。再度確認してください。また、すぐに手を拭けるようマイハンカチも忘れずに！



### 4. のどと鼻の乾燥を防ごう！

冷たい風が気管や鼻に入り込むと咳や鼻水が出やすくなります。また、冬は空気が乾燥しているので、咳がなかなか止まらないということがあります。のど、鼻を乾燥させないようマスクを着用し、こまめに水分をとりましょう。特にのどが弱く咳が出やすい人は、ぬるま湯や少し温かめのお茶を準備すると良いです。



#### ～水分補給のルール～

- 授業中は、学習活動の邪魔にならないよう**机の脇に掛ける**ようにしましょう。  
→ひもがついていない水筒は、ビニール袋等に入れて掛けると Good！
- おしゃべりをしないで**水分をとりましょう。  
→飛沫飛散を防ぐためです。



### 5. 免疫力を高めよう！夜更かしせず十分な睡眠をとる！

疲れがたまると免疫力が低下します。普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛けましょう。体を冷やすと風邪をひきます。特に部活動後の汗のしまつや夜の過ごし方には気をつけてください。

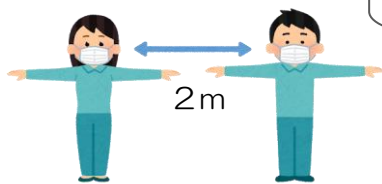
## 6. 3密を避ける(人混みや密閉空間を避ける)

特に間近での会話や発声をする密接場所での感染リスクが高いと言われています。クラスターが発生する度に報道でも取り上げられていますね。ソーシャルディスタンスについて、再度確認し、ひとりひとり心がけましょう！

### 再確認！再実行！ソーシャルディスタンスについて

ソーシャルディスタンスを日本語で言うと「社会的距離」となります。身体的接触が不可能であり、会話にある程度の音量が必要となる距離で、具体的には1.5m～2mと言われています。また、くしゃみや咳で飛ぶ飛沫の距離は2～5mと言われています。今回のコロナ対策として、「1.5～2mの距離を保とう」と言われているのはそのためです。

#### 具体的には…



お互いに両手を広げてさらに少し離れるくらいの距離です。

ふざけ合って友達と接触している姿をみかけます…今取るべき行動は…？振り返ってみてください！



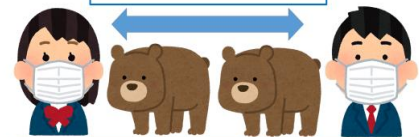
#### どんな場面で社会的距離が必要？

- 登下校中や休み時間、授業中
  - バスや電車など公共交通機関利用中
  - 友達とのおしゃべり
  - 買い物でレジに並ぶとき など
- ※この他にも様々な場面で社会的距離を保つことが求められています。お互いに必要以上に近づきすぎないように注意しましょう！！



ソーシャルディスタンスを意識して！  
～人と人との間隔に気を付けよう！～

くま、2頭ぶんで2m



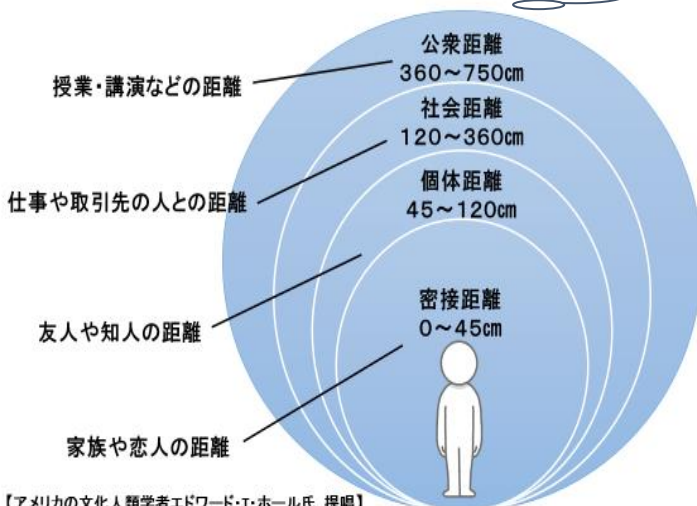
わたし・くま・くま・あなた

## パーソナルスペースについて知ろう

パーソナルスペース（個人空間）とは相手の侵入を許せる空間のことを言います。人はそれぞれ目には見えないテリトリー（領域）を持っていて、そこに相手が侵入すると不快に感じる場合があります。パーソナルスペースは親密な人ほど狭くなり逆に他人になればなるほど広がります。ですが、時として親しい仲でも、近すぎる距離に不快感を抱くこともあるのです。お互いが気持ちよく過ごせる距離感を大事にしたいものですね！

#### 「4つの距離」を知って相手への配慮を！

自分と相手の関係を考えながら、どの距離で接することが適切なのか、考えてみましょう！



【アメリカの文化人類学者エドワード・T・ホール氏 提唱】

#### 保護者の皆様へ 新型コロナウイルス感染症予防対策の徹底について（お願い）

県内では複数の学校でクラスターが発生しています。迅速な対応が求められている点からも、お子さんやご家族の健康状態の把握が必要となります。令和2年11月20日付の仙台市教育委員会の文書を再度ご確認ください。お子さんやご家族が濃厚接触者になった場合やPCR検査を受検することとなった場合は、速やかに学校にご連絡くださいますよう、お願いいたします。

また、お子さんに風邪症状等の体調不良がある場合には、無理に登校させず休養に努めていただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。