



すてっぴ あっぴ



皆の身を守るために

学校薬剤師さんより、中学校で気をつけてほしいことを説明していただきました。これまでも色々なことを我慢して行動していることと思います。しかし、目に見えないウイルスであり、さらなる感染拡大防止のためにも注意が必要です。以下の点に注意して過ごしましょう。特に「自分がかからない」という発想ではなく、「誰もが感染しているであろう意識」を持って行動してほしいと仰っていました。また、養護教諭の小森先生が保健だよりをたくさん発行してくださっています。配布されているものだけでなく、ホームページで見られるものもありますので、ぜひ見てください。

換気

- ・窓と廊下側の窓を全開にし、10分以上は開けっ放しにしましょう。
- ・基本的には開けたままの状態での授業が望ましいです。

※今後季節が変わり換気で寒くなった場合、ひざかけの使用は衛生的によくないそうです。

マスクについて

現在、マスク入手が困難です。着用したくてもできないということがあるかもしれません。

- ・防護するためだけではなく自分も無症状者と思ってマスクをしましょう。
- ・他の人にうつさないようにマスクをしてください。
- ・インターネットで紹介されているキッチンペーパーや布マスクでもかまいません。

装着方法



1. 外すときはゴムだけを持つ
2. マスクや顔を触ることは、**感染リスクが高まります！**
3. 食事などでマスクを外す時は、マスクの外側・内側を区別して使用し、内側に折る等してください。
4. 政府から支給されるマスクは、可能な限り学校での使用のために保管をしてください。

※裏面に3年生の先生からのメッセージが掲載されています。校門横掲示板にも掲示しています。

手洗いについて

新型コロナウイルスについてはアルコール消毒が有効といわれていますが、消毒液の量も限られています。また、ノロウイルスについてはアルコール消毒では効きません。そのため、**手洗いが重要**になってきます。

- ① まず、爪をきり、汚れがたまらないようにしましょう。
 - ② 外出後、食事前、トイレ後などの手洗いをしっかりとしてください。
 - ③ 手洗いは**20秒以上**！YouTubeなどの動画もあるので見てください。
 - ④ 学校で過ごす時は、清潔なハンカチを毎日持ってきましょう。
- 貸し借り禁止、前日のハンカチは使用禁止、服でふかない！**
- ⑤ 手荒れが起こりやすくなります。ハンドクリームでケアをしましょう。



給食について

当番の人・・・配膳する前に手洗い、マスクを着用し、顔やマスクに触れないようにしてください。
当番以外の人・・・食事前に手洗いを徹底してください。

食事中について

楽しくおしゃべりをしたい気持ちはとてもよくわかります。しかし今は「**自分は無症状者と考える行動し、いつ自分になるか自分がうつしてしまうかを考え行動すること**」が必要です。おしゃべりは控えて食事をしましょう。

お家での過ごし方を見直してください

- ① 食事・睡眠・適度な散歩で規則正しい生活が必要です。
- ② 不要不急の外出は本当にやめてください。
(必要な買い物へ行く人数、回数もできる限り減らしてください。)

笹原中学校の皆さんへ(学校薬剤師さんより)

伊丹市は老人施設を中心にクラスターとなっており、誰でもウイルスを持っているものと思って対処して頂いた方が良くと思います。十分に注意を払っているはずの医療従事者ですら感染をおこしています。このことを重大と受け止めて頂かなくてははいけません。

日本は全く甘いとは考えております。海外でのロックダウンと言われている状況に自分もおいで、**生活を見直す必要がある**と思います。制限されているから、何もできないと考えるのではなく、この状況環境下で、どうしていったらいいか、ご自身でも考え、乗り切っていくかなくてははいけません。