

学校再開（登校日）に向けての健康管理について（5月20日）

明石市立明石商業高等学校 保健部

1. 生活習慣を整えてください

□ 食事を3食とること、朝起きて夜寝ること

自宅で過ごす日々が長く続き、好きな時間に起きてお腹が減ったときに食事をとり、好きな時間に寝る、という生活をくり返していた人も多いと思います。学校生活がはじまってから生活習慣を整えるのでは、心身ともに負担がとても大きいです。学校再開（登校日）に向けて、臨時休業期間中から学校生活に合わせ決まった時間に起きて食事を3食とり、決まった時間に寝る習慣を取り戻してください。

□ 水分補給をこまめに、朝晩の気温差は服装で調整を

朝晩はまだ肌寒く感じることも多いですが、日中は晴れていれば30℃近くまで気温が上昇します。屋外では紫外線も非常にきつく、思った以上に体力を消耗し、からだの水分も失われやすい時期です。自粛期間が長かったので、外に出ると立っているだけ、歩いているだけでも「今まではこんなことでしんどくならなかったのに」と感じることもあるかもしれません。人混みを避け短時間散歩する等、屋外での活動量を少しずつ増やすこととあわせて、水分をこまめにとりながら天候や気温に合わせた服装選びをしてください。

屋外でのマスクの取り扱いについてですが、気温や湿度が高くなるにつれ、マスクをつけていることで暑さや息苦しさ、呼吸がしづらいつと感じる人がいるかもしれません。自分の体調や体感にあわせて、マスクを着脱する等の対策が必要です。

□ 引き続き健康観察を実施する

本校ホームページに載せている健康観察表をもとに、引き続き検温、健康観察を実施し、当てはまる症状がひとつでもある場合は外出を控え自宅で過ごしてください。5月20日時点で兵庫県はまだ緊急事態宣言の対象地域です。4月中旬以降、県内の感染者数は減少傾向ですが、反対に若年層での感染が次第に増えてきています。不要不急の外出を避け、新型コロナウイルスへの感染予防を徹底し、学校再開に向けて心身ともに準備をしてください。

2. 学校再開（登校日を含む）時の注意点

登下校について

- ・ 分散登校となりますが、公共交通機関は時間帯によっては混雑します。公共交通機関を利用し登校する人はマスクを着用し、ソーシャルディスタンス（1～2m）を意識して、久しぶりに友だちに会っても車内でのおしゃべりはできるだけ控えましょう。マスクをつけていても、飛沫に含まれる一定量のウイルス等は飛ぶことがわかっています。
- ・ 自転車や徒歩で登下校する人は、マスクをつけることによる熱中症や呼吸の乱れに注意しながら、自分の体調や体感に合わせてマスクを着脱したり適宜水分をとりながら安全に登校してください。人通りが多い場所を通過して登校する場合や、友だちと一緒にしゃべりながら登校する場合については飛沫が飛散する可能性があるため、必ずマスクをつけてください。

校内での過ごし方

- ・ こまめに手を洗い、手を拭くハンドタオルやハンカチを毎日必ず持参してください。洗った手をそのまま自然乾燥させることは、手に雑菌等がつきやすくなり手洗いの効果を半減させます。また、濡れている手にアルコール消毒をしても、アルコール濃度が薄まり消毒効果が下がってしまいます。手洗いの習慣とともに、手洗い後にはすぐに自分のハンカチ等で手を拭く習慣もつけましょう。
- ・ 各 HR 教室前にアルコール消毒ポンプを設置していますので、活用してください。アルコールにはウイルス等を消毒する効果はありますが、手についた汚れをとる効果はありません。また、アレルギー体質等によりアルコールを使用できない人もいます。感染予防の基本はこまめな手洗いですので、手洗いをしたあとにアルコール消毒をすることをおすすめします。
- ・ 学校生活は集団生活になりますので、飛沫感染を防ぐためマスクをつけて行動してください。市販の不織布マスクが手に入らない場合は、学校から郵送した布マスクを活用してください。学校には十分な不織布マスクの在庫がないため、つけ忘れてきてもマスクを渡すことは原則できません。
- ・ 校内で発生した体調不良者等の対応については、別紙のとおり対応します。いろいろな面で「これまで通り」が通用しなくなります。今後の感染予防のためには、一人ひとりが社会の一員であるという自覚をもつことがさらに求められます。