

保健だより



秩父市立大田中学校
令和 3年 4月30日

連休を迎えるにあたり、埼玉県教育局学校保健部より通知及び資料が届きましたのでお知らせします。連休中も感染予防対策に取り組んでください。

生徒の皆さんへ

ゴールデンウィークを 迎えるにあたり



埼玉県マスコット「さいたまっちゃん」

健康観察/
体調が悪い時
は外出しない

不要不急の
外出を
避ける

規則正しい
生活習慣を
確立し、抵抗
力を高める

Q 新型コロナウイルスは
どうやって感染するの？

A 新型コロナウイルス感染症は、主に飛沫感染や接触感染によって感染するため、3密(密閉・密集・密接)の環境で感染リスクが高まります。

飛沫感染(ひまつかんせん)とは、感染している人が咳やくしゃみ、会話をした際に、口や鼻から病原体が多く含まれた小さな水滴(飛沫・ひまつ)を放出し、それを近くにいる人が吸い込むことによって感染すること。

感染が起こりやすく、注意が必要な場面と対策

- 大人数や長時間におよぶ会食 → 食事は家族と・今は友達との会食はガマン
- マスクなしでの会話 → 会話をする時はマスク着用・食事中のおしゃべり厳禁
- 狭い空間での活動 → 部屋の換気をする・大勢で集まらない
- 活動と活動の間 → 休み時間や部活動の着替えの時間も気を抜かない

感染再拡大を防ぐのは誰だ?!
わたしたち、一人一人だ!!



埼玉県マスコット「コバトン」

埼玉県教育委員会 令和3年4月

保護者の皆様へ まもなくゴールデンウィークが始まります。若年層への変異株の影響も懸念されています。

御家庭における健康管理をお願いします



埼玉県マスコット「コバトン」

検温・健康観察の徹底

- ・ 発熱等の風邪症状がみられる際は、無理して登校せず自宅での休養をお願いします。(この場合は欠席ではなく「出席停止」の扱いとなります)
- ・ 地域の流行状況によっては、御家族等の体調不良の際も、お子様の登校を控えていただくをお願いする場合があります。
- ・ 休日でも体調不良時は外出を控え、自宅で安静に過ごすようお願いします。

こまめな手洗い

- ・ 感染症予防の基本は手洗いです。ポイントは…
- ① 外から帰った時
- ② 咳やくしゃみ・鼻をかんだ時
- ③ 食事の前後
- ④ トイレの前後 など

規則正しい生活習慣の確立

- ・ 十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がけ、抵抗力を高めるようお願いします。

咳エチケット・マスクの着用

- ・ 飛沫の拡散を防ぐため、「咳エチケット・マスクの着用」をお願いします。
- ・ 毎日、清潔なマスクを着用させてください。



★学校では、暑い時、運動する時など、マスクをすることで体調が悪くなってしまうような場合はマスクを外すよう指導します。御家庭でも、マスクをしていて息苦しくなった時などは、お子様に教員へ申し出るよう御指導ください。



部屋の換気も
忘れずに!!

埼玉県教育委員会 令和3年4月21日

新型コロナウイルス再拡大防止のために

● ゴールデンウィークの 移動・往来、帰省について

- ・ 日中も含めた不要不急の外出、移動を自粛(観光地やイベントなど混雑した場所は避ける)
- ・ 県境をまたぐ移動を自粛(特に感染が拡大している地域等)
- ・ 予定している帰省を再検討(高齢者への感染防止にも配慮)
- ・ 接触確認アプリ等を活用

● 会食する場合は以下に注意

- ・ 子供たちだけの会食は避ける
- ・ マスクを外すのは食事の時のみ(会話をする時はマスクを着用)
- ・ できるだけ家族のみか、4人まで
- ・ 静美食(せいびしょく)の実践を

静美食(せいびしょく)とは、
静かに食材の味を楽しみ、礼儀よくおいしく食べる