

* 学校に来る前に *

毎日の健康観察表を活用し、検温と体調の確認をしましょう。

毎日の健康観察表は学校へ持参してください。

熱がある、風邪症状がある等少しでも体調に不安を感じる場合は、無理をせず自宅で休養してください。

睡眠は十分にとり、朝ごはんを食べて、熱中症予防のためにも登校前に水分補給をしましょう。



* 学校に来たら *

教室に入る前に、石けんで手洗い（電車やバス等公共交通機関で登校する人は特に）もしくは、教室入り口に設置してあるアルコールで手指消毒をしましょう。

学校での手洗いのタイミング



☆外から教室に入るとき

☆咳やくしゃみ、鼻をかんだ時

☆共用の物を触った後

☆掃除の後

☆トイレの後

☆昼食の前後（通常登校になったら）

※アルコール消毒のし過ぎは手荒れにつながります。手洗いが可能な場合は石けんと流水手洗いをしましょう。手洗いを丁寧におこなうことで、十分にウイルスを除去できます。

* マスクの取り扱いについて *



マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外し、手指にウイルス等が付着しないよう、なるべくマスクの表面には触れず、内側を折りたたんで清潔なビニールや布等に置くなどして清潔に保ちます。

マスクを捨てる際もそのまま教室等のごみ箱に入れずに、使用済マスクは持ち帰り、自宅でマスクの表面には触れずにビニール袋等に入れて袋の口を縛って密閉してから捨てます。

* 部活動再開にあたって *

長期にわたる休業措置後のため、体が今までのように動かなかったり、暑さに慣れていない可能性が高いです。徐々に慣らしていくようにしてください。睡眠不足は要注意です。特に運動部のみなさんは、くれぐれも怪我と熱中症に注意して活動しましょう。部員同士でお互いの体調に注意して声を掛け合いながら活動してください。

運動部活動や体育でのマスクの着用は必要ではないとされています。どうしても気になり着用する場合は、熱中症に注意し、医療用（N95等）の気密性の高いマスクは決して使用しないようにしてください。

3密にならないように、特に部室は一斉に使用せず交代で使用してください。換気をし、距離を保ち、長時間滞在することのないよう活動終了後はすみやかに帰宅しましょう。



* 6月のキャンパスカウンセリングについて *

6月のキャンパスカウンセリングは5日（金）、19日（金）、26日（金）に実施予定です。希望する人は担任の先生または保健室へ申し込みをしてください。時間帯は保健室で確認してください。

