

# ほけんだより



都留高校 保健室  
令和2年11月30日

## もう一度、徹底を・・・

ご存じの通り、感染症の拡大が日に日に進んでおります。皆さんの更なる予防行動が重要になります。定期テストが終わり、気が緩む時期ではありますが、受験、修学旅行、部活動とそれぞれの行事が待っています。皆さんの学校生活が中断しないよう再度、感染症対策の徹底をお願いします。

## 生活様式の再確認

マスクの着用をはじめ、徐々に当たり前になっていると思いますが、引き続き実施しましょう。特に気を付けてほしいことを抜粋します。

◆手洗い→確実に3回は実施して下さい。①登校後②食事前③トイレ後

接触感染予防



\*手が洗えない時には、究極「粘膜（目・鼻・口）に触れない」

\*髪や制服ではなく、ハンカチ・タオルを使いましょう。共用もダメ！

石鹸がない場合は、気づいた人が保健室へ補充に来て下さい

◆換気→休み時間は開けっ放しにしましょう。

上の窓を少し開けておくだけでも違います。



◆横並びで食事→食事が一番感染する可能性があります。

会話を控えて、静かに食べましょう。



◆マスクの着用→鼻や口が出ていたら意味がありません。

鼻や口に手が触れることも避けられます。



◆アルコール消毒→手指はもちろんですが、

清掃時の物品消毒も忘れずに。

消毒用ペーパーも  
保健室で補充します

