

6月に入り、待ちに待った学校が再開されました。以前のフル活動ではありませんが、新型コロナウイルス感染症から自分の命を守り、周りの人々の命を守り、家族の命を守りながら、私たちの“日常の生活を取り戻す戦い”が始まります。気のゆるみが感染者を増やし、学校休校につながってしまいます。熊女独自の『新しい学校生活様式』を確立して、制約を守りながらではありますが、学校生活を楽しみましょう。

夏に向かってこれから気温が上昇し、更に、梅雨に入って湿度が高くなり、蒸し暑い日が増えていくため、常時マスク等の着用する生活は、熱中症の心配があります。夏場にマスクを着用すると、冷たい空気が肺に届きにくく、呼吸筋の動きが活発化して息が荒くなり、体に熱がこもりやすくなるので、息苦しさやのどの渴きを感じるようになる恐れがあります。熱中症のリスクを防ぐには、こまめな水分補給、体を冷やす（額や首を冷やす）、休憩を増やす、バランスの良い食事、十分な睡眠などが重要です。

マスク着用のままの運動は避け、2m以上の間隔をとって行いましょう。通気性の良い素材で作られた運動専用のネックガードやネックゲイター等を利用するのも良いでしょう。

熊女生の新しい学校生活様式とは？

君たちが主役です

私は登校前に、自宅で、何をすればいいのかしら？

学校生活のなかで三密（密閉密集密接）を防ぐのって、どうしたらいいの？

朝、私が体調悪かったら、また、体調不良の家族がいたらどうすればいいの？

これからの季節熱中症予防が心配でもマスクを着用もしないと…

ソーシャルディスタンス（社会的距離）を守るって、どうすればいいのかな？

学校で体調不良になったらどうしたらいいの？

学校で手指の衛生や消毒はどうしたらいいの？

登下校中はどんなことに注意すればいいの？

私が体調不良で自宅待機中に、症状が悪化したら…家族が感染者になって、私が濃厚接触者になったら…私が感染してしまったら…どうしたらいいの？

埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

【 0570-783-770 *24時間対応 】に相談する目安

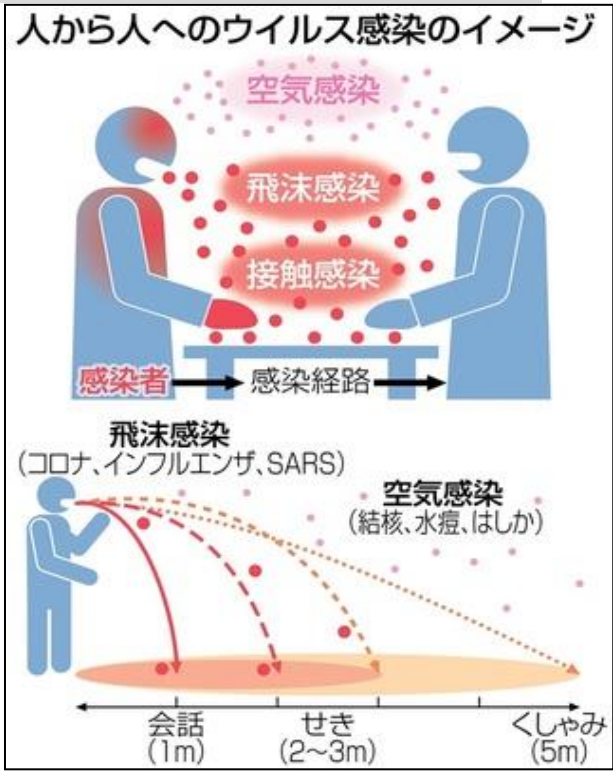
熊谷女子高 ☎048-521-0015にも

- ☆息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱の等の強い症状のいずれかがある場合はすぐに相談
- ☆高齢者、基礎疾患のある方、透析患者、免疫抑制剤や抗がん剤治療者で風邪症状がある場合は相談
- ☆いつもと違い強い症状と思う場合、解熱剤を飲み続けないと辛い場合には相談

皆さんに守って欲しいことを、学校生活等の場面別にまとめてみました。

自宅で、起床後にすること

- 毎朝の検温と健康観察を行い、記録する。
- Google Meet で朝の健康観察結果を報告する。
- 発熱、体調不良時は登校を控え、自宅で静養する。
症状により受診、県民サポートセンターに相談。
- 家族に体調不良者や感染者がいる場合は自宅待機。
- 体調不良等や濃厚接触者で登校できない場合は、
学校(担任)に連絡する。欠席扱いにはならない。
- 感染者・濃厚接触者は出席停止扱いにするので、
「罹患届」を提出する。各様式が違うので注意を。
- 健康に問題がない人は、朝食をしっかりと取り、マスクを着用して登校する。
- 熱中症予防の水分補給(塩分ミネラル入りが最適)を持参
- どこに行って誰と会ったか、行動の記録も残す。
感染源や濃厚接触者の特定時に必要になるの。



**呼吸器科の医師から教わった
マスク(ブリーツタイプ)の効果的な装着方法**

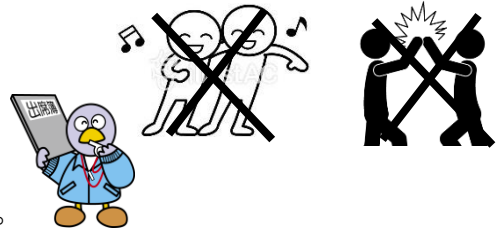
学校に到着したら…/学校生活全般の過ごし方

- 登校したら、まず手洗い、うがいをする。
- 学校生活は『マスクの着用』をしたままで生活、咳エチケットの厳守。自分で準備してください。もし忘れたら保健室へ申し出る。
- クラスで1番目に登校したら、室内窓、廊下側窓、廊下の窓を全開にして換気を始める。
- 人との身体的距離を確保した生活のスタート!
- モノや場所を触った手は汚いので、教室に戻ったら、アルコール系消毒液で手を消毒する。
- 手で触るモノは次亜塩素酸ナトリウム系消毒液で消毒する。
- 飛沫を飛ばさないように、人との会話は控える。
 - ★真正面での会話は絶対にしない。
 - ★真正面には座らず、距離を空け横並びに座る。
- unnecessary body contact to avoid. ボディタッチ、ハイタッチ、肩を組む、抱きつく、握手などなど
- 廊下や階段等は左側通行、すれ違いも距離をとる。
- むやみに他の教室や他のフロアーに行かない。

- 各教室に2種類の消毒液を設置する。
- ① アルコール系消毒液(手指用)
 - ② 次亜塩素酸ナトリウム系消毒(モノ用)
- ※液の補充は、ボトルを持って保健室まで。

朝SHR

- 担任への検温と健康観察結果の報告は休校中と同じ。
- 登校後に体調不良等になった場合は、正直に申し出て、自力で帰宅できないほど無理はせず、早退の対応をとる。



授業中 三密防止の徹底／熱中症の予防



- もちろんマスクは着用したまま！
- エアコンを使用して、同時に対角線上の窓を少し空け空気の流れをつくり、換気を常時行う。
- 私語、発言、話し合い、教え合いは控える。
- 授業で使うものは自分のものを使う。貸し借りしない。
- エアコンの風が直撃する座席の生徒は、冷え性対策を。
- 共用の教材・教具・情報機器等を使う前後は手洗い実施。必要な場合は、教科担の指示に従いモノの消毒を行う。
- 熱中症のリスク防止は、こまめな水分補給、体(首や額、後頭部など)を冷やす、休憩を増やす、バランスの良い食事摂取、十分な睡眠の確保が重要になる。
- 授業が終了したら、室内窓、廊下側の窓、廊下の窓を全開にして、汚れた空気を溜めないようにする。

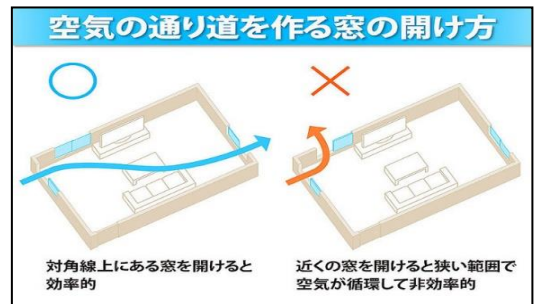
新生活の基本

- ★1 朝検温と健康観察
- ★2 常時マスク着用
(咳エチケット)
- ★3 密閉・密集・密接防止
(こまめな換気)
- ★4 手指の衛生消毒
- ★5 身体的距離の確保



休み時間

- ホッとして気が緩みがち、マスクは外さない！
- 手洗い、手の消毒をする。必要ならうがいも行う。
- 熱中症予防のため、こまめな水分補給(塩分とミネラル入りが最適)を行う。
- 飛沫させないように、大声(つばが飛ぶ)、大騒ぎなどせず、おとなしく過ごす。
- 会話はマスクを着けて、短時間で必要最小限にとどめる。
- 身体的接触など控え、ソーシャルディスタンスの確保に気を配る。
- 話しかけは相手への気遣いが必要。その会話が*クラスターの始まり！
- 体育の後、外から教室内に入る時は、手洗い+手の消毒、うがいをする。
- 体調不良になった場合は、帰る準備をして担任(副担)または保健室に申し出る。感染防止のため、生徒の付き添いは頼まない。



*クラスターとは、患者間の関連が認められた集団をさす。

トイレの使い方 トイレは狭い空間にひしめき合う場所

- トイレの出入口と室内の窓を全開にして、換気しながら利用する。
- 個室満室の際は、間隔を空けて並び、個室より出たら前に詰める。
- 足型マークがないトイレ前廊下、通路や階段は、難しいけれど身体的距離を確保しながら、間隔を図り、並ぶようにする。人がすれ違う時も距離をとる工夫をする。
- トイレは狭い空間に、短時間で三密になるため、単独行動で、マスク着用、会話は厳禁、速やかに済ませ、長居をしない。
- しばらくの間、手拭き用のペーパータオルを置く。使用したペーパーは教室のゴミ箱に捨てるようにしてください。
- 新型コロナウイルス感染症が落ち着いたら、通常の自前ハンカチ対応に切り替える予定。
- トイレ掃除担当が、掃除の最後に、手で直接触れる箇所



昼食の摂り方

- 食事の前に手洗い(20~30秒かけて念入り)をする。
- マスクを外す時間はできるだけ短時間に抑える。
- 向かい合って座らず、“孤食・個食”で摂る。
- 飛沫させないために、おしゃべりしながらの食事はしない。
- 感染防止のために、おかずの譲り合いは絶対にしない。
- マスクを外したままの会話は絶対にしない。
- 食後の会話はマスク着用で、必要最小限度に収める。



掃除の時間

- 窓を開けて換気を十分に行う。
- 短時間で終了するように工夫をして実施する。
- 掃除最後は、みんなが手で触れる箇所(ドアノブ、手すり、スイッチ、窓の取っ手など)を消毒する。
- 掃除が終わったら、手洗い・うがい・手の消毒をする。



放課後・下校中・帰宅後 不要不急の外出は控え、感染の機会を減らす。

- 部活動再開までは、感染防止が最優先、速やかに寄り道等しないで、まっすぐ帰宅する。
- 通常登校が可能になったら、条件付き【1日60分程度】の活動で週3日程度】の部活動再開が始まるが、身体的距離の確保、三密防止と換気の徹底、活動後の手洗い・うがいの徹底など、新型コロナウイルス感染症の防止を行いながらの実施となる。
- 家に着くまで気を緩めずに、感染防止のためのマスク着用を厳守する。
- 近距離での会話、対面での会話は控え、密集しないよう行動する。
- おしゃべり、大騒ぎ、横並びの通行は感染リスクを高めるため、絶対にしない。
- 一般道路の通行は、近隣の住民や通行者に迷惑をかけない気遣いのある行動をとること。
- 電車やバス等のつり革、座席の持ち手、スタンションポール(縦手すり)等に触った手で、自身の眼・鼻・口を直接、触らない。
- 帰宅後は、速やかに手洗い・うがいを実施する。できれば、洗顔やシャワーもできると良い。



休日の行動

- ひとつの場所に人が集まり行う会議やイベントには絶対に参加しない。不要な外出は控える。
- どうしても人混みに出掛ける際は、マスク着用、人との身体的距離を確保して、飛沫感染を受けないように、細心の注意と対策を講じること。

その他

- 規則正しい生活、食事、十分な睡眠をとり、免疫力を下げないように健康管理に心がける。
- 不安や悩みなど、ひとりで悩まず、担任または保健室に、気軽にご相談ください。



学校再開は、以前の通りに何でも普通にできるということではありません。

ひとりひとりの“正しい判断と行動”が、学校生活を続けることにつながります。