



宇都宮市立清原中学校
令和3年9月1日

夏休みが終了しました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人が多いかもしれません。そんな時こそ、頑張って早起きをして朝ご飯の時間をつくってみてください。朝ご飯は毎日のエネルギーの源。しっかり食べて元気に過ごしてください。



…新型コロナウイルス感染拡大中…

ニュースなどで新型コロナウイルス感染者が全国で爆発的に増加しています。栃木県は緊急事態宣言が出されています。学校や自分たちはどんな感染予防が必要かもう一度確認してください。

厚生労働省によると、個人の基本的な感染予防対策は、変異株であっても3密(密集・密接・密閉)や特にリスクの高い5つの場面の回避、マスクの適切な着用、手洗いなどが有効です。

「3密」を避ける



3つの密が重なる場所は、特に避ける
こまめに換気をする

手洗い・手指消毒



手洗いは30秒かけて水と石けんで丁寧に洗う
(手指消毒薬の使用も可)

マスクの着用 (咳エチケットの徹底)



袖で口と鼻を覆う

発熱や風邪などの症状がある時は
外出や出勤、登校等を控える



体調が悪い時は、自宅で療養する

生徒の皆さん、保護者の方へ

ご家庭で毎日の検温と健康観察を引き続きお願いいたします。生徒の皆さんも発熱や風邪の症状(体の倦怠感^{けんたいかん}、せき、頭痛など)があるときは、お家の人に必ず伝えてください。外出、登校を控え、休んでください、休ませてください。

新型コロナウイルス感染症を含め、感染症は誰でもかかる可能性があります。たたくべき相手は人ではなくウイルスです。感染症への正しい理解と思いやりの心で不安な気持ちを乗り越えましょう。

裏面も読みましょう!!

感染リスクが高まる「5つの場面」の回避

1 大人数や長時間におよぶ飲食



2 狭い空間での共同生活



3 マスクなしでの会話

生徒の皆さんには一番気をつけてほしいことです。



4 居場所の切り替わり

教室から廊下に出たり、トイレに行ったり、クラス以外の教室へ移動など



生徒の皆さんには関係ない場面ですが…5 飲酒を伴う懇親会等 です。

5つの場面の回避をしつつ、学校では感染予防対策の徹底を行っていきませんがご家庭でも気を付けてください。

9月の保健目標 安全な生活をしよう!!

必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー



目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分*です。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるか分かりません。いざというときのために、応急手当の知識を持っておくことが大切なのです。

