

生徒の皆さんへ

府中市立府中第七中学校

校長 荒川 徳子

養護教諭 實川菜里子

## 今後の学校生活における健康管理について

3学期が始まりました。3学期はまとめの時期であるとともに、次への準備の時期でもあります。短い学期ですが、充実した日々となるよう頑張っていきましょう。

さて新型コロナウイルス感染症についてです。これまでも皆さんはしっかりと感染症対策をしてくださいました。しかし、残念ながら東京都は感染状況が、これまでと全く異なるステージに入りました。ですから今一度、下記のことについてしっかりと実行して生活してください。

### 1 登校前に自宅でやるべきこと

- (1)朝、学校へ登校する前に、「検温」と「体調のチェック」を必ず行いましょう。  
⇒発熱や体調がすぐれない場合は、無理をしないで登校を控えましょう。
- (2)マスクを着用しましょう。
- (3)ハンカチ、ビニール袋をもって家を出ましょう。

### 2 学校内でやるべきこと

- (1)手洗いを徹底しましょう。  
⇒「屋外から屋内に入るとき」「トイレの後」「給食の前後」「清掃後」「たくさんの人が触れる場所を触った後」は必ず石鹸でしっかりと手を洗いましょう。トイレは混雑を避け、ゆずりあって使いましょう。
- (2)咳エチケットを守りましょう。
- (3)休憩時間は、大人数、大声、至近距離での会話はやめましょう。
- (4)給食の際、マスクは食べる直前に外し、会話をせずに食べ、食べ終わったら速やかにマスクを着用しましょう。
- (5)自分の出したごみ(鼻をかんだティッシュ、汚れてしまったマスクなど)はビニール袋に入れて持ち帰りましょう。ゴミ箱には捨てないようにしましょう。
- (6)授業の途中で具合が悪くなったときは遠慮せず、近くの先生に申し出てください。
- (7)学活、清掃終了後は速やかに帰宅しましょう。

### 3 下校後に自宅でやるべきこと

- (1)帰ったら石鹸で手をしっかりと洗い、清潔な服に着替えましょう。
- (2)十分な睡眠時間を取り、栄養バランスの取れた食事をとるよう心がけましょう。

### 4 その他

- (1)生徒のみの会食やカラオケ等はやめましょう。なお、保護者同伴であっても会食やカラオケ等は極力控えましょう。
- (2)20時以降の不要不急の外出を避けましょう。
- (3)不要不急の都県境をまたぐ移動は自粛し、1月9日からの三連休もステイホームしましょう。

以上の感染症対策をしっかりと行い、安心・安全で楽しい学校生活をみんなで作っていきましょう。