



# ほけんだより

令和2年11月2日 No.12  
青森北高校今別校舎保健室



## 11月になりました！！

寒さが一段と強くなってきましたね。  
教室と廊下の寒暖差も徐々に大きくなっていきますので体調を崩さないように気をつけましょう。  
そろそろ雪も降り始めます。登下校時の防寒の準備はできていますか？  
暖房を使い始めました。加湿器の稼働を忘れないように！！



## 新型コロナウイルス感染症について

連日報道されていますが、弘前市内でクラスターが発生しています。3年生は受験シーズンです。移動の際は十分に気をつけて下さい。

また、教室にエタノール消毒液を配置することにしました。机や椅子など気になる人は各自で消毒しましょう。

新型コロナウイルス感染症対策として再度、以下の通りお知らせします。

(1) 多くの生徒が手を触れる箇所の消毒液使用による清掃  
例：ドアノブ、手すり、スイッチなど

(2) 集団感染リスクへの対応

①換気の悪い密閉空間にしないための換気の徹底

例：教室は2方向の各々1つ以上の窓を開けて換気する。

②多くの人が手の届く距離に集まらないための配慮

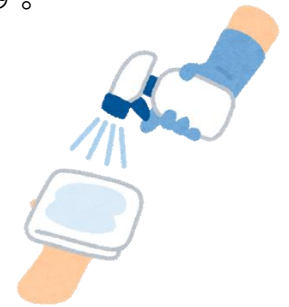
例：机の間隔を広げたり、向かい合わせにならないようにする。

③近距離での会話や大声での発声をできるだけ控える。

(3) 家庭と連携した毎朝の検温及び風邪症状の確認

(4) 手洗いやマスクの着用と咳エチケットの徹底

(5) 感染経路不明の感染者もいます。不要不急の外出は極力控える。



食事をするとき、使用していたマスクをどうしていますか？そのままバッグに入れてしまったり、ポケットに入れたりしていませんか？  
テーブルの上に一枚ティッシュを置き、その上にマスクの外側をティッシュに向けて置くといいそうです。お試し下さい。