



感染症 対策号

徳島県立徳島商業高等学校
2022年1月

養生の術は先ず心気を養ふべし。心を和にし、気を平らかにし、いかりと慾をおさへ、うれひ、思ひ、を少なくし、心をくるしめず、気をそこなはず。

(現代語訳)

養生の第一歩は心と気を養うことである。心を和らかにし、気を平らかにし、怒りと欲を抑え、憂いと思ひ煩う事を少なくし、心を苦しめず、気を損なわない。
貝原益軒 著 養生訓

新型コロナウイルス感染症対策

学校では、こまめな換気や消毒、学習や活動方法の工夫等の感染症対策を行っています。みなさんも、新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐために、次の感染症対策の徹底をお願いします。

一人ひとりの基本的な感染症対策

人との距離を保つ

- ・できるだけ2m間隔を保つ
- ・最低1m間隔を保つ

マスクの着用

- ・外出時や会話をするときには症状がなくても着用

丁寧な手洗い

- ・手洗いは30秒程度時間をかけて
- ・水と石けんで丁寧に洗う

家庭での感染症対策と準備

登校前に必要な準備

- ・朝晩の検温と健康観察(クラッシー)
- ・マスクの着用(予備のマスク準備)
- ・手ふき用ハンカチやタオル
- ・水分補給用の飲料
- ・学習用具等

※忘れ物がないように、貸し借りはやめましょう

帰宅後の感染症対策

- ・朝晩の検温と健康観察(クラッシー)
- ・帰宅後は手や顔を洗う
- ・できるだけすぐに着替える
- ・シャワーを浴びる

学校生活における感染症対策

登下校

- ・他の人と近づきすぎない
- ・マスクの着用
- ・登校後には丁寧な手洗い

授業

- ・こまめな換気(エアコン使用時も)
- ・話し合い等は横並びで短時間
- ・共用する物を使用した後は手洗い
- ・共用する物は消毒

休み時間

- ・移動は最小限
- ・教室等の換気
- ・トイレ使用後は丁寧な手洗い
- ・洋式トイレは蓋をして水を流す

昼食

- ・食事前は丁寧に手洗い
- ・机は清潔にする(アルコールで拭くなど)
- ・座席は向かい合わず横並び
- ・食事中は会話を避ける
- ・回し飲みや分け合いはしない
- ・食堂利用時は衛生管理を守る
- ・食後の歯みがきやうがいは飛沫を飛ばさないよう注意

清掃

- ・清掃時もマスク着用
- ・清掃後には丁寧な手洗い

部活動

- ・感染リスクの高い活動等に注意
- ・用具等は不要な使い回しをしない



心と体の健康について

感染症対策等をしながらの生活ですが、心と体を健康に過ごすことが大切です。学校にはスクールカウンセラーの先生も定期的に来校してくれています。その他にも相談窓口がありますので、相談や悩みごと等があるときは、ひとりで抱え込まないようにしてください。

【ひとりで悩まないで】

【中学・高校生用】

～あなたにとって一番よい方法を一緒に考えましょう～

不安や悩みがあるときは、「困ったときの相談窓口」や「心のケア」や「新型コロナウイルス」に関するホームページなども活用してください。



困ったときの相談窓口

- | | | |
|---|----|--------------------------|
| ○24時間子供SOSダイヤル | 電話 | 0120-0-78310 (無料) |
| ○こころとからだのサポートセンター
(総合教育センター特別支援・相談課) | 電話 | 088-672-5200 (平日 9時～17時) |
| ○徳島地方法務局 | 電話 | 088-622-4171 |
| ○みんなの人権110番(法務局) | 電話 | 0570-003-110 |
| ○子どもの人権110番(法務局) | 電話 | 0120-007-110 (無料) |
| ○児童虐待に関する相談窓口
児童相談所全国共通ダイヤル | 電話 | 189(無料) |

○SNS活用「とくしま『生徒の心の相談』2021」

- 開設期間 令和3年5月21日(金)から令和4年3月31日(木)
- 受付時間 午後6時から午後9時まで
- 対象者 徳島県内の公立中学校・高等学校・中等教育学校
特別支援学校の中学部・高等部の生徒



※左記の[二次元バーコード]で友だち登録すると、LINE上で相談できます。

心のケアや新型コロナウイルスに関すること

- 相談窓口PR動画「君は君のままがいい」(YouTube 文部科学省公式チャンネル)
<https://youtu.be/CiZTk8yB26I>
- 「とくしま こころのサポート」動画(徳島県教育委員会 YouTube徳島県公式チャンネル)
<https://www.tokushima-ec.ed.jp/>
- 新型コロナウイルス“差別・偏見をなくそうプロジェクト”教材等の利用について
<http://www.hokenkai.or.jp/> (日本学校保健会Webサイト)
- 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！(日本赤十字社)
http://www.jrc.or.jp/activity/youth/news/200416_008157.html



徳島県教育委員会人権教育課・総合教育センター特別支援・相談課

★身近な健康について考えよう★

目指せ健康マスター！

第8回「生活リズム」

3学期が始まっていますが、体調は整っていますか？昼夜逆転する等生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？生活リズムが乱れたままでは、疲れやすくなったり、体の調子もくずれやすくなったりします。休みモードから早めに切り替えて、万全な体調で3学期も頑張りましょう！



①早寝早起き

夜更かしをせずに早く寝て脳と身体を休めましょう。また平日と休日で起床時刻や就寝時刻が大きく(2時間以上)ずれないようにして、体内時計のリズムを保ちましょう。

②朝食を毎日食べる

朝食を抜いてしまうとイライラしたり、物事に集中できなくなる等心身の不調が起こることがあります。栄養バランスのとれた食事を毎日食べる習慣をつけることが大切です。



一步一步の
積み重ねが
大事だよ



③適度な運動を！

眠る3～4時間前までに適度な運動をすると、適度な疲労感により、夜ぐっすり眠ることができます。また、筋肉や骨が丈夫になりたくましい身体が作られます。運動習慣のない人はウォーキング等できることから始めてみましょう。