





# 学校再開にあたって生徒も 教職員も実践してほしいこと




～一人ひとりの意識と責任ある行動が、自分の命、周りの大切な命を守ることにつながります～

免疫力を高めるために、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がける

 **家で必ず検温する。** 


**いつもと違う。**  
(発熱している、風邪症状がある  
強いだるさなど)




**いつもと変わらない。**

**登校を控える。**


清潔なタオルまたはハンカチ  
 (できれば)マスク  
を準備し、登校する。




保護者が症状を添えて、学校に欠席  
連絡をする。  
(学校 ☎0836-31-0258)



石けんで手洗いをこまめに行う  
(登校後、屋外での活動後、トイレを使用  
した後、食事前など)  
 休憩時間に換気をする  
 飲み物などの回し飲みは厳禁  
 咳エチケットの徹底  
 屋内で、近距離での会話や発声が必要な  
場面は、できるだけマスクを着用




症状がなくなるまで自宅で  
休養する。  
(※症状の経過をメモ)



いつもと違う体調を感じたら、早め  
に保健室へ。

後日、学校様式の「欠席に関わる  
意見書」に症状の経過を記入され  
学校へご提出ください。

症状により、早退手続き  
⇒保護者へ連絡



**🏠 ワキでの正しい検温方法** ※検温中は動かずに、じっとしているのが基本です。

- (1) ワキのくぼみの中央に斜め下から体温計の先端をあてます。
- (2) 体温計が体軸に対して30度くらいになるように角度を調節して、ワキをしっかりと閉じます。
- (3) 平衡温になるまで、水銀体温計や「実測式」体温計は10分以上、「予測式」なら電子音がなるまでじっとしています。

途中で体温計を取り出したら、最初からやり直します。「予測式」では、すぐにくり返し検温する場合は、少し時間をあけてください。

ちなみに感染症法では、37.5度以上を発熱、38.0度以上を高熱と分類しています。

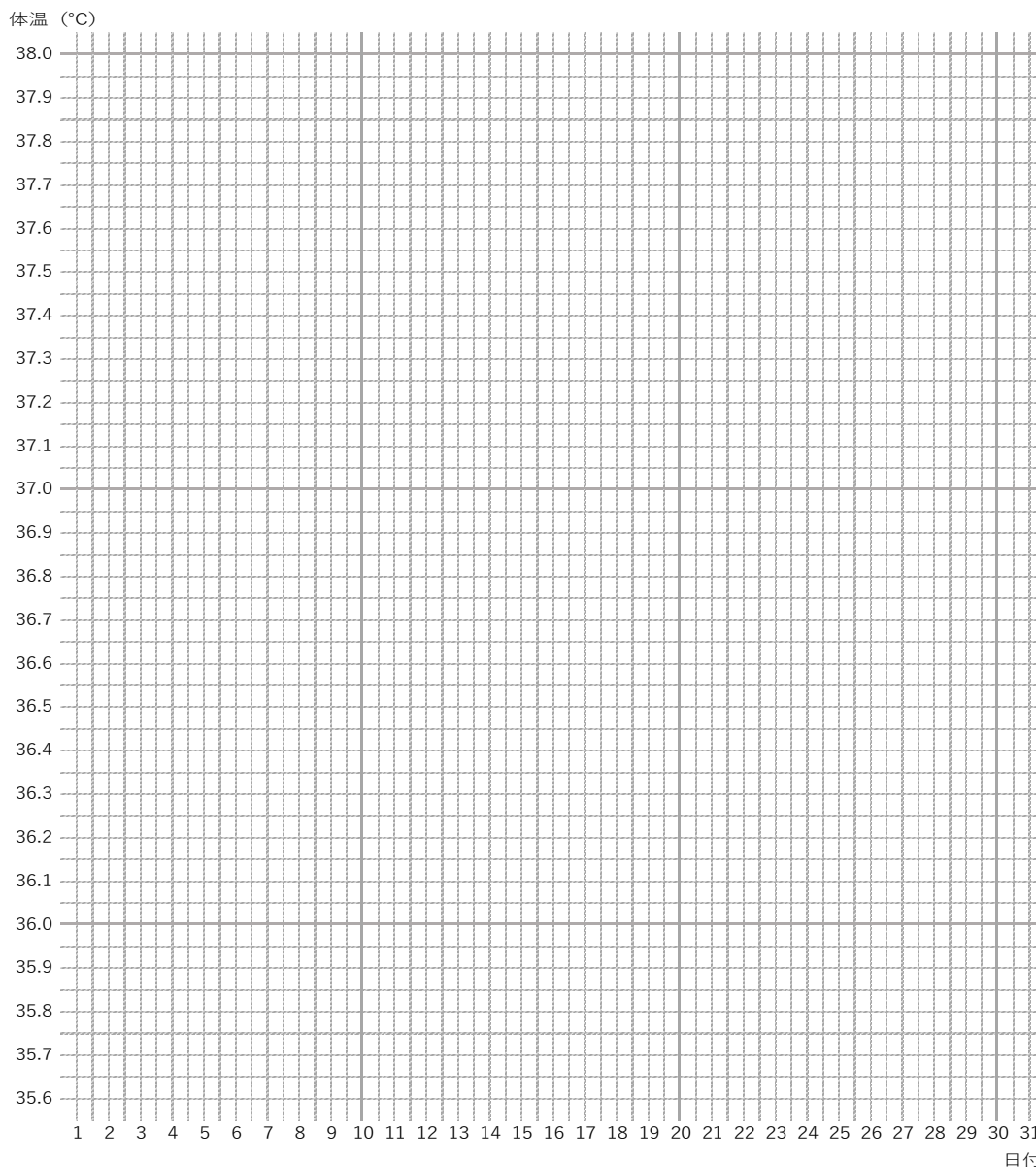
図3 ワキでの正しい検温方法



**🏠 平熱の測り方**

平熱の測り方として、起床時、午前、午後、夜の計4回体温を測り、この体温値を時間帯ごとの平熱としておぼえておくといわれています(ただし、食後すぐは体温が上がりますから、食前や食間に検温するのが適切です)。平熱の測定は、体調の良いときに、1日だけでなく、日をあけて何日間か測ってみるとよいでしょう。

(テルモ体温研究所 HP より引用)



**体温記録表**

毎日できるだけ同じ時間に計り、記録してみましよう。

