

# 保健だより 9月号

徳島県立小松島高等学校  
令和3年9月 7日 発行

夏休みが明け、2学期がスタートしました！新型コロナウイルスが猛威を振るう中、みなさんも不安な気持ちの中でのスタートだと思います。10代の感染者も日を追うごとに増えていて、いつ誰が感染者になったり、濃厚接触者になってもおかしくはない状態です。その中で、少しでも感染の拡大を抑えるためには、一人ひとりの予防行動が大切です。始業式でも注意事項を連絡しましたが、もう一度細かいポイントをおさらいしておきましょう！

## 正しいマスクの着用が感染予防の要です！

みなさん暑い中ではありますが、毎日きちんとマスクを着けてくれていますね。マスクの着用は感染拡大防止の基本となります。いつものマスクの付け方が、正しい付け方かどうか確認してみましょう。

### ① パッケージ等でマスクの裏表を確認



1. プリーツがー方向のマスク  
→ プリーツが下向きの方が表
2. プリーツが上下にあるマスク  
→ 広げた状態で山側が表

### ② マスクを鼻の形に合わせ隙間をふさぐ



### ③ マスクを顎の下まで伸ばし、顔にフィットさせる



## NG 着用例



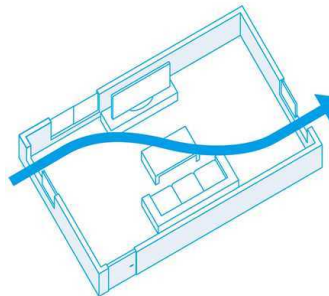
鼻が  
出ている



顎が  
出ている

## 室内の換気を心がけよう！

9月に入っても、まだまだ暑い日が続き、冷房が必要だと思いますが、「室内の換気ができているか」も感染拡大防止のための大きなポイントです。意識して、室内の換気をしましょう。



ただ窓を開けるだけではなく、室内の2方向の窓を開け、空気の通り道を作っておくようにしなければ、十分な換気とは言えません。  
教室では、必ず、外側と廊下側両方の窓を開けておいてください。

## しっかり手洗い・手指消毒しよう！

手洗い・手指消毒ももちろん大事です。様々な場面の切り替えの際には、手洗いや手指消毒をしてください。



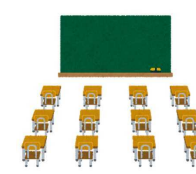
トイレの後



食事の前後



登下校時



教室移動の時

清潔なハンカチも毎日持ってきてきましょう！



楽しいイベント等も延期となり、まだまだ我慢の日々が続きますが、少しでも安全で安心な学校生活にするためには、みなさんの協力が必要不可欠です。  
チーム松高で頑張りましょう！