

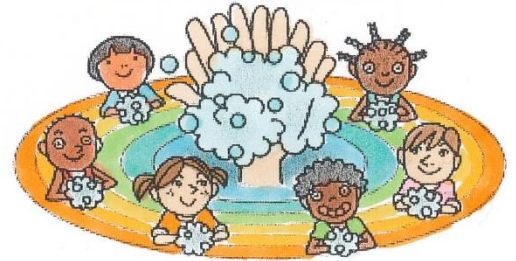


より確実な感染症対策を！

夏休みが終わり、44日ぶりに学校生活が再開されました。初めて緊急事態宣言が発出された1年半前よりも、かなり深刻な状況になっているにもかかわらず、「これくらい大丈夫」、「自分一人くらい大丈夫」、といった気のゆるみが、思わぬ所で感染を広げているのかもしれません。誰もが安心して学校生活を送るためには、今まで以上に、より確実な感染症対策を行っていく必要があります。困難な状況の時こそ、みんなで協力して乗り越えていきましょう！

千葉市立轟町中学校 保健室
(令和3年9月1日)

手洗いは世界共通の感染予防！



こんな場合は登校を控えましょう！

文部科学省の調査(令和2年6月～令和3年7月)によると、中学生の感染経路は多い順に、家庭内感染(62.2%)、感染経路不明(23.5%)、学校内感染(8.4%)です。少しでもいつもと違う状況や症状がある場合は、登校を控えて家で様子を見ましょう。休養しても改善しない場合は、受診が必要かどうか、いつから登校が可能かどうか、かかりつけ医に相談してください。

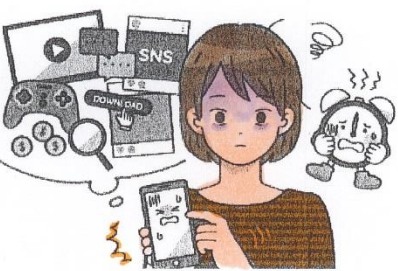
自分が発熱(ワクチン副反応含む) →解熱後24時間様子を見る 昨日7747打って 昨日の朝発熱して 夜に解熱したのですが 今日は家で様子を見ます。	同居家族が発熱(ワクチン副反応含む) →解熱するまで 昨日7747打った きょうだいが発熱 しているので今日は 家で様子を見ます。
自分や同居家族が濃厚接触者 →検査結果が判明するまで 職場でクラスターが 発生し、父が濃厚 接触者になったので 家で様子を見ます。	いつもと違う症状がある →改善しない場合はかかりつけ医に相談 アレルギーじゃないのに 咳が出るので、家で 様子を見て、かかりつ け医に相談してみます。

感染リスクを最大限減らすための工夫！

マスクを外すのは給食のみ	体育はマスクを着けたまま	体調悪化時は休養せず早退 お事に やっ 休んで 頭が痛いので家で 休みます
常時換気+換気扇+扇風機	マスクをしても2m離れる	なるべく不織布のマスク 1枚 不織布 30% 2枚 布 55~65% 3枚 不織布 60~70% 吸い込み 飛沫量

あなたは大丈夫？ネット依存

「そんなに長時間やってないから自分はネット依存なんかになるはずがない」、誰もが最初はそう思ってしまうのですが、気づいたらコントロールできなくなってしまうのが、ネット依存的の怖いところです。今の自分は大丈夫かどうか、あてはまるものに○をつけてみましょう。○が一番多いところがあなたの結果です。グレーゾーンと危険ゾーンにあてはまってしまった人は、ルールを見直したり、家族に協力してもらったりして、OKゾーンに戻れるようにしましょう！

1 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている。 2 決めた時間にやめられる。 3 周りの人に注意されたらやめられる。  ネットはちょっとした楽しみ 適度に使っているあなたは OKゾーンです！	4 勉強よりもネットを優先してしまうことがある。 5 時間を決めても守れないことが時々ある。 6 周りの人に注意されることが多い。  利用が習慣になっていて やりすぎることもあるあなたは グレーゾーンです！	7 睡眠時間を削ってでもネットをしている。 8 時間を決めてもいつも守れない。 9 ネットができないと不安になったりイライラする。  ネットが生活の中心 支障が出ているあなたは 危険ゾーンです！
この調子でルールを守って 適度に利用しよう  スマホは勉強 終了か？ 22時に 電源OFF	ルールを見直して 利用時間を減らそう  勉強中は スマホを別の部屋へ スクリーン タイムズ コントロール	自分の力だけでは難しいかも 家族に協力してもらおう  勉強中は 親にスマホ あずけよう 寝る前に 親にスマホ あずけよう

SNSのルールを確認しよう！

SNSはとても便利ですが、「これくらいなら大丈夫だろう」と軽い気持ちで書き込んだり画像を送ったりすると、とんでもないトラブルに巻き込まれてしまうことがあります。画面越しのコミュニケーションだからこそ、相手の立場になって相手の気持ちを想像するスキルが必要です。また、ネット上に載せてしまった情報は、削除しても完全には消せない場合があることを忘れずに。

 悪口を書き込まない	 自分や友達の個人情報を書き込まない	 人物や場所が特定できる画像を送らない	 友達の画像を無断で送らない
---	---	---	---