



大阪府立桜塚高等学校  
保健室 2020.8.3

長かった梅雨が明け、いよいよ夏本番、そして夏休みです。

これまでの夏休み同様というわけにはいかず制限されることも多いですが、そんな中でもできることを見つけたり、自分なりの方法でストレス発散をしたり、いい時間を過ごせるといいですね。新型コロナウイルス感染症による感染が拡大しているため、引き続き感染症予防もしっかりと行いましょう。今後は暑さが本格化する時期なので、熱中症予防も大切です。



**マスクしてない子は居ねがー！**

## 自宅を出てから帰宅するまで、「常時」マスクを着用

夏休み中に登校する場合や8月の授業再開後も、基本的には自宅を出てから帰宅するまで常時マスクを着用してください。特にこんな場面でマスクをはずしている人、要注意です↓

**注意**

- ①登校後、マスクをしないまま教室に入っている。
- ②体育などの運動後、マスクをはずしたまま友達と話をしている。
- ③お弁当を食べ終わっているのに、マスクをしない。
- ④学校外の場所（特に通学路）で、マスクをはずして集団で話している。

### 考え方の違う人同士が心地よく過ごすため

感染症に対する考え方や不安は人によって違って当然です。「これくらい大丈夫」と自分が思っていることが、周りにとっては不安に感じたりもします。どんな状況でも大切なのは、「ほかの人への思いやり」です。正しくマスクを着用することは、感染拡大を防止するためでもあり、「ほかの人への思いやり」でもあります。

### 「マスクちゃんとしてよ！」なんて、勇気がなくて言えません…

「マスクちゃんとしてよ！」なんて、思っただけでもなかなか友達には言えないものです。でも、あなたがマスクをしていない時、周りの友達の本心ではそう思っているかもしれません。登下校中に、人とすれ違うだけだからマスクをしなくても大丈夫とでも思っている、マスクなしで談笑する高校生の集団は、周りから見れば不安で、脅威でしかありません。

マスクなしで話し  
かけないでほしいな

うわ！マスクから  
鼻出てるよ～

家族が医療機関で働いて  
いるから感染には敏感

実は基礎疾患が  
あるから感染が不安

### 感染症予防&熱中症予防を

マスクの着用で熱中症のリスクが高くなるので、どうしても息苦しい場合やしんどい時にはマスクをはずし、水分の補給などをしてもかまいませんが、以下のことを必ず守ること！



どうしてもしんどい場合は、こんな時ならマスクをはずしてもOK

- ①人と2m以上離れている時（注意：教室前の廊下の幅が約2m）
- ②運動中（運動前後はマスク着用！メリハリが大事！）
- ③自転車通学中（この場合も人と2mの距離を！もちろん並走はダメ！）



ただし、マスクをはずしている時に気をつけること

- ①必ず人との距離を十分にとること。
- ②飛沫を飛ばさないよう会話をしない。2m離れていても飛沫は飛びます！

**正しくマスクを着用すれば、マスク警察なんて現れません！**

