



丸子中学校

保健室

令和4年8月23日

連日、コロナウイルスの感染者が増加し続けています。現在、医療非常事態宣言(病床使用率50%以上)が発出され、長野県の感染警戒レベルは6となっています。また8月19日の新規感染者数は3649人と過去最多になりました。社会経済活動を維持するなどの理由から行動制限のない夏休みでしたが、いよいよ二学期が始まります。夏休み中も感染症対策を行っていたと思いますが、学校生活でも引き続き気を引き締めていきましょう。感染力の強い変異ウイルス「BA.5」にも基本的な感染症対策が有効です。

①必ず毎日健康観察をしましょう

- 登校前に検温・風邪症状の確認、体調に異変を感じた場合は、自宅で休養する。
→医療への負担軽減のため、重症化リスクの低い人は、軽症の場合は自宅で療養する。
水が飲めない、ぐったりして動けない、呼吸が苦しい、乳幼児で顔色が悪い、など重症の場合は速やかに受診する。
- 同居家族も体調確認する。
- 登校後、すぐに健康チェックカードへの記入・提出



②感染症対策をしましょう

手洗いの6つのタイミング



30秒かけて石けんを使い
指先・指の間・爪の間・手首
もしっかり洗おう!



もしくは
アルコール消毒をしよう!

正しいマスク着用

- 鼻と口を確実に覆い、正しく装着する。
- マスクをはずして食事をする時間、マスクをつけて会話をする時間とメリハリのある給食を。
それが難しい場合には、黙食を徹底する。
- 「マスクの着用が必要ない場面」ではマスクを外す、
息苦しい場合には人から距離を置き、顎マスクをして呼吸を整える等、
ひとりひとりが考えて行動する。



密集・密閉・密接の回避

- 友達との適切な距離を保ち、
むやみに触れないようにしましょう。
- 教室は常時換気を徹底しましょう。



エアコンが効きづらいと思いますが、必ず対角の窓をあけて風の通り道を作ってください。
教室では、廊下側の前のドアと後ろの大きい窓は必ず20cm以上開けましょう。

③体調不良のとき

ワクチン接種が進んだことやウイルスの特性もあり、無症状や軽症が増えています。みなさんが想像しているカゼ症状ではないかもしれません。「あれ・・・？いつもと違うな」「喉がイガイガするな」と、自分の体調の異変に気付き、休むことを申し出られるようになりましょう。

登校前

◎風邪症状がある ◎健康チェックカードにひとつでも○がつく ◎同居家族が体調不良の場合、登校を控えましょう。「このくらいなら・・・」と考えずに、心配や不安があれば必ず学校に相談してください。

登校後

先生に申し出てください。検温・健康観察を行います。



<新型コロナウイルス感染症のみられる症状>

 発熱	 息苦しい	 喉の違和感	 鼻水 鼻づまり	 頭痛	 体がだるい 重い
--------	----------	-----------	-------------	--------	-----------------