

# ほけんだより



令和2年4月6日

上田市立第一中学校 保健室

## 新型コロナウイルス感染症(COVID コビッド19)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大はおさまらず、全国各地で患者が増加しています。学校、各ご家庭においても十分な予防的対応が必要となります。おうちの方々のお力添えをどうかよろしくお願いします。



### ☆☆新型コロナウイルス感染症とは☆☆。

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴えることが特徴です。

感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日(多くは5日から6日)といわれています。

飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

**飛沫感染** 感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

**接触感染** 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されています。人ごとではなく各自の注意が必要です。



### ☆☆感染症対策について☆☆



#### ○ 健康観察等を行いましょー ○ ~感染しない 感染させない心がけが大切です~

- 登校にあたっての注意
  - ・自宅で健康状態を確認し、軽い風邪症状など少しでも体調が悪い場合は家で休養しましょう
- 登校前の健康チェック
  - ① コロナウイルス感染症に関連する症状について、体調チェックをしましょう。(喉の痛み、咳、痰、鼻水、倦怠感、息苦しさなど異常の有無を確認する)  
別紙配布させていただいた桃色の健康チェックカードを利用し、毎朝登校前に確認をお願いします。
  - ② 検温をしましょう。
  - ③ 同居家族の健康状態を確認しましょう。
- 登校後、活動中の体調不良  
保健室あるいは別室で休養し、早期早退の対応をさせていただくようになります。ご家庭へご連絡をさせていただきますのでお迎えをよろしくお願いいたします。



## ○ 基本的な感染症対策について ○

○感染症対策の基本は「手洗い」「マスク着用を含む咳エチケット」です。

① 石鹸を使ってこまめに手を洗いましょう。

♪♪ハッピーバースデーの歌を心で二回繰り返すと 30 秒これを目安に手洗いをしましょう！

② 石けんでの手洗いの励行と手指消毒をしましょう。学校ではビエリモを利用しましょう。

③ マスクを着用しましょう。(購入が困難な状況があるため用意ができない場合はご相談ください)

④ マスク以外にも次の咳エチケットを心がけましょう。

マスクがないときはティッシュやハンカチで口・鼻を覆う  
とっさのときは袖で口・鼻を覆う(手で口・鼻を覆うことはしない)  
周囲の人からなるべく離れる

何もせずに咳・くしゃみをする  
とウイルスは2~3メートル飛  
ぶと言われてています

## ○ 3条件(密閉空間・密集・近距離での会話等)を重複させない ○

① 不要不急の外出は避けましょう。

② 教室では常に 10 センチほど数力所窓を開け自然換気を行います。

休み時間には窓を全開にし、空気を入れ換えましょう。

\*下着は必ず身につけ、カイロを持参するなど自分の体調にあわせて用意し登校しましょう。

## ○ 日常の健康管理について ○

免疫力を高めるため、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ましょう。

## ☆☆発熱等の風邪症状がみられる場合の対応について☆☆

登校を見合わせるなどのご協力をお願いします。

感染が判明した場合は、治癒するまで出席停止(欠席日数に入らない)となります。その場合、生徒の出席停止等の解除にあたっては、医療機関において登校許可をいただき、「治癒届」をもって登校となります。

感染者の濃厚接触者に特定された場合は、感染者と最後に濃厚接触をした日から起算して 2 週間出席停止となります。

出席停止の扱いについては学校へご相談ください。

## ☆☆基礎疾患等により心配がある場合☆☆

糖尿病、心不全、呼吸器疾患の基礎疾患がある人、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている人は、免疫力が低下するなど重症化するリスクが高いため、予め主治医の先生と相談をしていただくなどお願いいたします。

## ☆☆相談窓口について☆☆

新型コロナウイルス感染症有症状者相談窓口 24 時間対応  
上田保健福祉事務所(上田保健所) 0268-25-7135  
佐久保健福祉事務所(佐久保健所) 0267-63-3164

心に不安があるとき  
には一人で抱え込ま  
ず学校へ相談してく  
ださいね。

その他の心配や相談がある場合は一般相談窓口に相談しましょう。

県庁保健・疾病対策課 026-235-7277 または 026-235-7278 (24 時間対応)

厚生労働省 0120-565653 (フリーダイヤル) (9時から 21 時 土日祝日も実施)

外国人向け NAGANO 多言語コールセンター 0120-691792 (24 時間対応 17 言語対応)

○新型コロナウイルス感染症はインフルエンザと同じく誰もがかかりうる感染症です。

根拠のない憶測、暴言など心を傷つけるような言動をしてはいけません。

