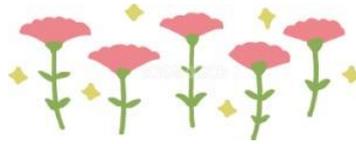


ほけんだより



令和2年5月15日

上田市立第一中学校 保健室

新型コロナウイルスの対応で生徒の皆さんも保護者の皆様も心身ともにお疲れのことと思います。一日も早く状況がよくなり、平常な生活が送れるようになることを願うばかりです。

分散登校開始にあたって

「新型コロナウイルス」感染予防に関するお願い

新型コロナウイルス感染症は無症状の場合もありますから、知らない間に一気に感染が拡大していることも起こりえます。一番の予防は、外出を控え（他県、外国等）、感染するリスクを抑えていただくことです。学校が開始されるこれからは、さらに生活管理、健康観察を十分をお願いします。特に以下の点についてご配慮願います。

1 登校前 朝の健康チェックカードで 健康観察、

検温して 体温記入表 へ記録し、学校へ持参 マスク着用



2 不安な症状は、まず、かかりつけ医と保健所へ相談

熱が続いたり、体調がすぐれなかつたりする場合は、かかりつけ医と保健所へ電話で相談し、指示を仰いでください。相談された場合は学校へもご連絡いただけるとありがたいです。守秘義務を守ります。

3 迅速なおむかえをお願いします

生徒が学校で熱が出たり、体調がすぐれなかつたりする場合は、保護者にご連絡いたします。なるべく早くお迎えをお願いします。保護者がお勤めで留守の場合、遠くに勤務し直ぐに迎えに来られない場合等どのように対応するか、お子さんとあらかじめ相談をしておき、職員に伝えられるようにしておいてください。（例：お母さんの勤務先に連絡する、祖父母宅に連絡する、自動車の運転はできないが家に祖父母がいるのでタクシーで早退する等、具体的をお願いします。）

4 家族の方が県外や海外へ行かれた場合は

長野県の感染者の状況を見ると、県外へ行かれた方から感染の拡大が起こるケースが多くみられます。本人、ご家族が県外や海外へ行かれた場合、もしくは県外や海外へ行かれた方と接触をもった場合は、慎重に対応をお願いします。不安な要素がありましたら保健所と相談し指示を仰いでください。

5 基礎疾患がある方は

学校生活では、3密に気をつけ、換気・石鹸での手洗い・消毒等を行っていきませんが、感染リスクがゼロという環境をつくることは難しい状態です。お子さんの様子により、主治医の先生とも相談し、登校時間を短くする、しばらく休ませる、陽性の疑いの者が出た段階で情報が欲しい（個人名はお知らせしません）等、ご要望がありましたら担任へお伝えください。

☆☆新型コロナウイルス感染に関する相談・受診の目安について☆☆

※気になることがありましたら、早めの受診・相談を！

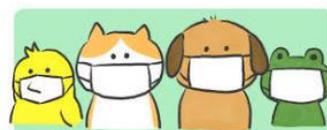
＜厚生労働省の新たな3つの目安＞

- ① 「息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある。」
- ② 「高齢者や基礎疾患がある人で、発熱やせきなどの比較的軽い風邪症状がある。」
- ③ 「比較的軽い風邪が続く。」一つでも該当すればすぐに相談する。

重症化しやすい高齢者について、従来は風邪の症状などが「2日程度続く場合」としていましたが、新指針では、比較的軽い風邪の症状があればすぐに相談すべきだとしています。高齢者でなくても、比較的軽い風邪の症状が4日以上続く場合は必ず相談するよう求めています。



政府から学校へマスク1枚が届いています。今後もう1枚届く予定です。生徒にお渡ししますので確認し、ご活用ください。



定期健康診断について

定期健康診断については、毎年6月30日までに実施することとなっておりますが、今年度は年度末までの間に可能な限り速やかに実施するよう通達がありましたのでお知らせいたします。

今現在、本校では、多くの検診検査が延期となっている状況です。内科検診、心電図検診につきましては、体育、部活動等の活動もあることからできる限りの調整と配慮をさせていただき、今後早めに実施する予定です。

そのほかの検診につきましても学校医の先生方と相談しながら状況をみて計画してまいります。

ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

保護者の皆様とは十分に連携を図り、安心して学校生活を送ることができるようにしていきたいと思っております。お力添えをよろしくお願いいたします。



現在決まっている 検査の予定について

| 月日 | 項目 | 対象 | 開始時間 |
|----------------------|-------|----------|----------------|
| 6月 9日 (火) 10日 (水) | 尿検査 | 全校 | 登校したら各教室の袋へ入れる |
| 6月23日 (火) 24日 (水) | 尿再検査 | 該当者 | 登校したら保健室の袋へ入れる |
| 6月23日 (火) | 心電図検査 | 1年生 | 8:40～ |
| 7月13日 (月) | 血液検査 | 全校 (希望者) | 8:40～ |



健康に関する様々な書類をご提出いただきありがとうございました。色々ご面倒をおかけしますが今後ともよろしくお願いいたします。



裏面に「新型コロナウイルス感染症の予防～子ども達が正しく理解して、実践できることを目指して～」文部科学省の資料を参考にのせてありますのでお子さんとご一読いただけたら・・・と思います。みんなで力をあわせて乗り越えていきましょう。

1 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。

ウイルスは自分自身で増えることはできませんが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えていきます。

現時点では、飛沫と接触により感染するといわれています。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。

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。

2 新型コロナウイルス感染症の感染防止策

- (1) 運動・食事・休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが有効です。
- (2) ウイルスから身を守るために、換気など周囲の環境を衛生的に保ち、正しい手洗いの方法を身につけましょう。
- (3) ウイルスに感染していても症状が出ない場合があり、その人達が知らないうちに感染をひろめてしまうことがあります。
- (4) 妊婦や高齢者、基礎疾患がある場合は、重症化するリスクが高いことが報告されていることから一層注意が必要です。
- (5) ウイルスから自分自身を守るため、そして、大切な人を守るため、「不要不急の外出を避ける」等の予防策の徹底が必要です。
- (6) 行動が制限されている中でも、家族や友人と、「3密」を避けて工夫した交流をすることで心身の健康を保ちましょう。苦しいときは一人で抱え込まず相談しましょう。スクールカウンセラーの先生も相談にのってください。
- (7) 私たち一人一人が、感染症を予防するためにできることをしっかりやっていくことが大切であり、自分の生活や体調を振り返り適切に行動することが感染拡大防止につながります。

新型コロナウイルス感染症は、かかっても8割は軽症で経過し、治る例が多いことが報告されています。一方で、高齢者や基礎疾患を持っている人は重症化するリスクが高いことが報告されています。自分自身を守るため、そして、大切な人を守るため、感染症の予防策を徹底しましょう！

知らないうちに、拡めちゃうから。

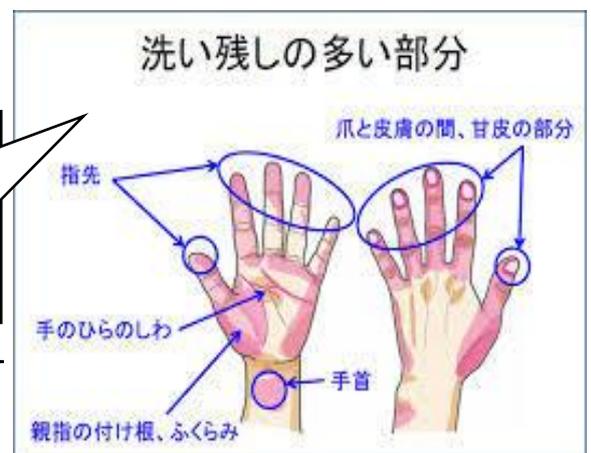


3 感染症の予防 その1 手洗い

- (1) 手洗いは接触感染を予防するのに効果があります。
- (2) 手洗いは正しい方法で行わないと予防になりません。
(さっと洗っただけでは、爪の間や手のしわ、指紋の間にいたウイルスが水分で浮き出て、手のひらにウイルスが広がってしまう)
- (3) 手のひらだけでなく、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指の付け根、手首も洗うようにしましょう。

細菌が残りやすいです

「ハッピーバースデー♪」の歌を2回心の中で繰り返すと30秒です。目安にして石鹸で手洗いしましょう！



- (4) 洗い終わったら、清潔なハンカチやタオルでよくふき取って乾かしましょう。また、ハンカチの共用は避けましょう。
- (5) 手洗いのタイミングは、公共の場所から帰ったとき・咳やくしゃみ、鼻をかんだとき、ご飯を食べるとき、病気の人へのケアをしたとき、外にあるものに触ったとき等です。
- (6) 爪を短く切り、清潔にしておくことも必要です。

4 感染症の予防 その2 咳エチケット

飛沫は1~2メートル飛ぶと言われています。飛沫を防ぐためにも、何もせずに咳やくしゃみをしたり、咳やくしゃみを手でおさえたりするのはやめましょう。

3つの咳エチケット



正しいマスクの付け方

- ① 鼻と口の両方を確実に覆う
- ② ゴムひもを耳にかける
- ③ 隙間がないよう鼻まで覆う



咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

5 感染症の予防 その3 3つの密を避ける

- ◆換気の悪い密閉空間 (空気の入れ換えのできない場所、窓のない場所)
- ◆多数が集まる密集場所 (たくさんの人が集まる場所)
- ◆間近で会話や発声をする密接場面 (人と人との間が近い場所)

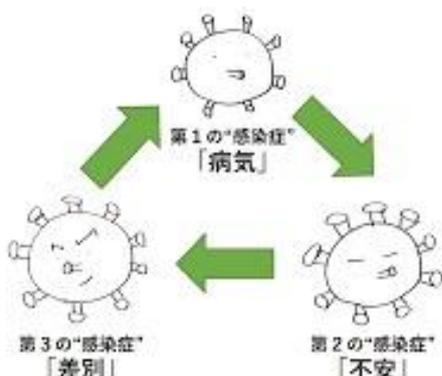
この3つの条件がそろった場所では、クラスター(集団)発生リスクが高くなりますので日ごろの生活の中で「3つの密」が重ならないように工夫することが必要です。また、この「3つの密」が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り「密閉」「密集」「密接」しないように気をつけましょう。

6 正しい情報の収集

- (1) 公的機関(首相官邸、厚生労働省、文部科学省、国立感染症研究所など)がホームページ等で提供する正確な情報を入手し、冷静な行動をとりましょう。
- (2) SNSで氾濫しているデマや誤った情報に惑わされないよう注意しましょう。
- (3) 情報が多すぎると必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすおそれがあるので、新型コロナウイルス感染症に関する情報やニュースをずっと読み続けるのは避けましょう。
- (4) 心配なことがあったら、一人で抱え込まずに、周囲の人に相談しましょう。

7 新型コロナウイルス感染症に関連する差別や偏見

ひとりひとりが気をつけないと
ワタシはこうやって力をつけていくよ!



この感染症の怖さは病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながることで、感染者、濃厚接触者、社会機能の維持にあたる方々等とその家族に対する誤解や偏見に基づく差別は許されません。見えないウイルスへの不安から特定の対象(感染が広がっている地域に住んでいる人、咳をしている人、マスクをしていない人、外国から来た人)を嫌悪の対象としてしまうことで差別や偏見がおこります。差別や偏見のもととなる「不安」を解消するためにも、正しい情報を得ること、悪い情報ばかりに目を向けないこと、差別的な言動に同調しないことが大切です。