

感染予防の基本は「自分がうつらない!」「人にうつさない!」

ほけんしつから



## コロナウイルス感染拡大防止 特別号

令和2年4月10日

第三中学校 保健室

# 臨時休業中の過ごし方について

新型コロナウイルス感染症の感染が拡大しており、4/9 ~ 4/24まで臨時休業の措置が取られることになりました。休業期間中は、以下のように過ごしてください。

- ・人の集まる場所への外出は避け、**基本的には自宅**で過ごしてください。
- ・軽いかぜ症状（のどの痛みだけ、咳だけ、発熱だけなど）でも外出は避けましょう。
- ・どうしても外出する必要がある場合は、風通しの悪い場所で人が密に集まって過ごすような場所には行かないようにしましょう。

### 県内「感染症対策強化期間」

4/9 から 2 週間「最大の留意を」 信濃毎日新聞より

和県内での感染確認の発生頻度が上がっているため、阿部知事は8日に、県民に向けて「知事メッセージ」を発表しました。

### 知事メッセージより

### 保健室 より

学校生活オリエンテーションでは、保健室からコロナウイルスの怖さについてお話ししました。皆さんの言葉を借りるなら「やばい」状態にあるということです。

何が怖いのか

- ① 見えない敵と闘うという怖さ
- ② 治療薬がまだない
- ③ 予防するためのワクチンがない
- ④ 初めて（新型）の敵なので、どんな性格かわからない
- ⑤ 何もしなければどんどん広がる。死んでしまう人も増える。
- ⑥ 社会が崩壊していくかもしれないという怖さ

## 〈新型コロナウイルス感染拡大防止にあたって〉

### うつらない うつさないために 各自ができること

#### ① まずは手洗い・咳エチケット！！

新型コロナウイルス感染症は、接触感染（手などについたウイルスが、口や鼻から体の中に入って感染）や飛沫感染（感染している人のせきやくしゃみと一緒に放出されたウイルスを口や鼻から吸い込んで感染）によって広がっていきます。こまめに石けんを使って手洗いをしたり、マスクを着用したりするなどして、体の中にウイルスが入らないようにしましょう。

#### ② 「三密」を避ける！！

換気の悪い「密閉空間」、大勢の人が集まる「密集空間」、お互いが手を伸ばしたら届く距離での会話や発声をする「密接空間」で感染が広がるリスクが高いことがわかっています。家の中であっても、換気をこまめにする、密接に集まったの会話は避けるなど、三密を避ける工夫をしましょう。

#### ③ 体調管理をしっかり！！

1日3食、食事をとり、食べたら歯磨き、こまめに動く、十分な睡眠をとる、基本的なことは感染予防につながります。規則正しい生活をして抵抗力（病気と戦う力）を高めましょう。また、適度な運動をしたり、人が集まらない状況での散歩やジョギングをしたりして、運動不足を解消しましょう。

#### ④ 体調が「いつもとちがうな」と感じたら、「たいしたことはない」と思っても外出を避ける！！

新型コロナウイルス感染症にかかった人の中には、軽いカゼ症状（せきやのどの痛みなど）だけの人や、熱がない人もいます。少しでもからだの調子が「いつもとちがうな」と感じる際には、絶対に外出をしないようにしてください。また、家族の中に体調がよくなかったり、熱があつたりする人が出た場合には、症状がおさまるまで、できるだけ接触をさけるようにしましょう。

#### 《休業中の健康観察について》

\*休業中も健康チェックカードを使い、毎朝検温と健康観察を行い、体調管理に努めてください。学校が再開されてからも毎朝家で健康観察・検温をしてから登校することになります。休業中に「毎朝検温＋健康観察」を習慣にしてください。発熱等で病院を受診する際は、病院に電話で相談・確認してから受診をしてください。

三中のみなさんへ 保護者様

また、しばらく皆さんの顔が見られなくなってしまうことで、漠然としたさみしさの波が私に押し寄せてきました。不安な生活の上に、保健室から見えるきれいな桜を見ると、さらにさみしい気持ちになります。分からないこと、先が見通せないことが多すぎて不安です。

予防をしたくても、マスクがない。アルコール消毒が足りない。という中でどのように身を守ったらよいのかという不安は、皆さんも保護者のみなさんも感じていることかと思えます。

でも、みなさん、大丈夫。日本も世界もワンチームとなり、このウイルスと闘っています。自分たちだけがこのような生活を強いられているわけではありません。みんな同じ状況下にあることが少しの救いになっています。今年の桜はこれから散ってしまいますが、また来年もきれいな花を咲かせてくれることでしょう。来年は、みんなでお花見を楽しみたいです。

元気に登校してきてくれることを心待ちにしています。