

新型コロナウイルス感染症の流行が拡大しています。今は、いつ・誰が発症してもおかしくない状態です。現在一番多いのは家庭内感染だと言われています。陽性者の半数が無症状であるという報道もあり、私たちも感染している可能性は〇だと言い切れない状況です。

自分には何も症状が出ていなくても、一人一人が「感染している可能性がある」と思って行動することが、感染拡大を防ぐのに大切です。

### \* \* \* 感染拡大防止のために私たちにできること \* \* \*

#### 毎朝の検温

微妙な体調の変化を把握するため毎日決まった時間に検温することはとても大切です。学校がない日も毎日の検温を続けてください。

健康カードと体調を保護者の方に登校前にチェックしてもらうのも忘れないでください。

#### 体調不良の時は休む！！

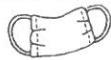
少しでも体調が悪いと感じた場合は、登校しないでお家で様子をみてください。

また、同居の家族の人に熱や咳があるなどの心配な症状がある場合も、念のため学校には登校しないようにしてください。学校で体調が悪くなった場合は、休ませたりせず早退してもらいます。

今は「万が一」ということを考えてください。

**ソーシャルディスタンス 密をさけよう！**

#### マスクの着用！



マスクは正しくつけてください。きちんとマスクを身に着けていたことで感染しなかったり、濃厚接触者と判断されなかったりという事例が多く報道されています。紐が切れてしまった時のために予備のマスクも持参しましょう。

#### 給食中しゃべらない

楽しい給食の時間ですが食事中の会話の飛沫に大きな感染リスクがあると言われています。

マスクを外さざるを得ない食事中は話をせず、放送を楽しみながら食べましょう。食べ終わったらすぐにマスクをつけましょう。

#### 換気！



学校では保健委員が各教室の空気清浄機の管理や、換気扇・窓の開閉・空気の入れ替えなどを行っています。

寒いですがしっかりと換気が行えるように協力をお願いします。

#### 手洗い

消毒は手を洗えない時のため。ウイルスを流すためには石けんでしっかりと手を洗うことがまず第一番の感染予防です。



#### 差別を許さない、偏見を持たない



「コロナになりたくない」「うつりたくない」と心配したりコロナを怖がったりする気持ちは少なからずみんなもっています。しかし、どんなに気をつけていても、明日自分が感染する可能性が誰にもあります。今は誰が感染してもおかしくないと言われています。みなさんは体調が悪い時に「もしコロナだったらどうしよう」と不安になったことはありませんか？それが現実にならどんなに心配でどんなに辛いことなのか、他人の気持ちを思いやってください。

また、最前線で闘ってくれている医療従事者の方やご家族があらぬ差別をうけているという報道もありました。感謝や尊敬の気持ちがあつて当たり前なのに、逆に心無い言動があるという現実は本当に悲しい辛いことです。

大二中のみなさんは差別を許さず、偏見を持たず、感染した人や医療従事者の方には心からのエールを送ると信じています。

## 大二中の感染症対策

大二中の感染症対策は全て練馬区の「感染予防のガイドライン」に沿って行っています。ガイドラインの見直し等で学校再開時点から学校対応が変わった点がいくつかあります。

旧	新
ゴミは袋を持参し各自持ち帰る	教室にウイルス飛散防止効果のある蓋つきのゴミ箱(PTA寄贈)を設置し、ゴミ箱を使用できるようにした
健康カード忘れ体温忘れは保健室で検温	各担任が非接触体温計を持ち、教室で検温やカード忘れの生徒の体調を確認する
ポット型の加湿器と簡易的な紙の加湿器	加湿機能付き空気清浄器を各教室に設置
風邪症状等の体調不良者、コロナへの不安で欠席する場合は出席停止扱いとした	風邪症状等の体調不良者については引き続き出席停止、コロナ不安の欠席については「合理的な理由があると校長が判断する場合」は出席停止とする
冷水器の使用禁止	冷水器については点検の上、定期的な消毒・管理の下すでに使用可

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

### 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。  
「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	✖️	平熱 ~高熱	✖️	✖️	✖️	✖️
インフルエンザ	✖️	高熱	✖️	✖️	✖️	✖️
カゼ	✖️	平熱 ~微熱	✖️	✖️	☺️	✖️

✖️ … 高頻度    ⚡ … よくある

⌚ … ときどき    ☺️ … まれに

※無症状の場合を除く

### 熱があるときは。

水分補給をこまめにしましょう。  
エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しづつ食べましょう。

カゼをひいた  
ときには、  
こんな食事が  
いいですね



### カゼのときは。

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいものがいいですね。  
おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しづつ食べましょう。

### 下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

### 鼻がづまるときは。

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

### のどが痛いときは。

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。  
のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。