

# 保健だより ~1月号~

令和3年1月18日(月)  
練馬区立練馬東中学校  
保健室



新しい年、「丑年」になりました。牛は昔から酪農や農業で人々を支える重要な生き物で、大変な作業を最後まで手伝ってくれる様子から、丑年は「耐える」や「芽が出る（発展の予兆）」を表す年になると言われるようです。現在も世界中でコロナが流行していますが、落ち着いて過ごせる日がくるまで、今はぐっと耐え、自分たちの芽を出す準備をする年にしたいところです。練馬東中学校のみなさんも、毎日様々なことに耐えながら通ってくれています。ご協力ありがとうございます。引き続き、この窮地を乗り越えるよう考えを出し合いながら、時に耐え、発展すべく準備をしていきましょう。



## 各家庭へのお願い

現在、東京都では緊急事態宣言が出されています。学校は今日まで感染者は出ておりませんが、まだまだ予断を許さない状況です。学校にもお問い合わせいただくことが増えた**欠席**についての詳細を以下にまとめました。各家庭のご協力がある上で、学校も実施することができています。以下は文科省や練馬区のガイドラインで定められている基準となります。ご協力をお願いいたします。

これ以外でもご家庭で判断を迷われたら、学校にご相談ください。

### 学校に連絡を入れ、登校を見合わせて欲しい場合

- ・生徒本人が発熱等の風邪症状や体調不良がある場合
- ・生徒本人がPCR検査を受ける場合
- ・生徒本人が濃厚接触者と判断された場合
- ・同居するご家族が発熱等の風邪症状や体調不良がある場合
- ・同居するご家族が陽性者となった場合

### 濃厚接触者の定義

感染した人と1m程度の距離で15分以上接触があった人

学校では今後も以下のようなことに注意し、クラス内で濃厚接触者が発生しないように注意していきたいと思っております。生徒の皆さんもご協力をお願いします。

- ・校内でのマスク着用
- ・こまめな手洗い
- ・教室の換気
- ・適度な距離
- ・給食準備中、立ち歩かない
- ・給食中に私語をしない

# 家庭内感染を防ぐためにできることは・・・

コロナの感染経路で多いとされているのが、「家庭内感染」です。体調不良の本人は特に外出を控えてください。また、コロナは感染から発症までが3～5日、長い時で2週間の期間があります。陽性となった場合、1週間くらい前の行動を共にした人が濃厚接触者となる可能性があります。

## 家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

他の家族と部屋を可能なかぎり分ける



できるだけ限られた人がお世話をする



できるだけ全員がマスクをつける



こまめに石けんで手洗いをする



部屋の換気をする



共用する部分(取っ手、ドアノブ等)を消毒する



体液で汚れたリネン、衣服を洗濯する

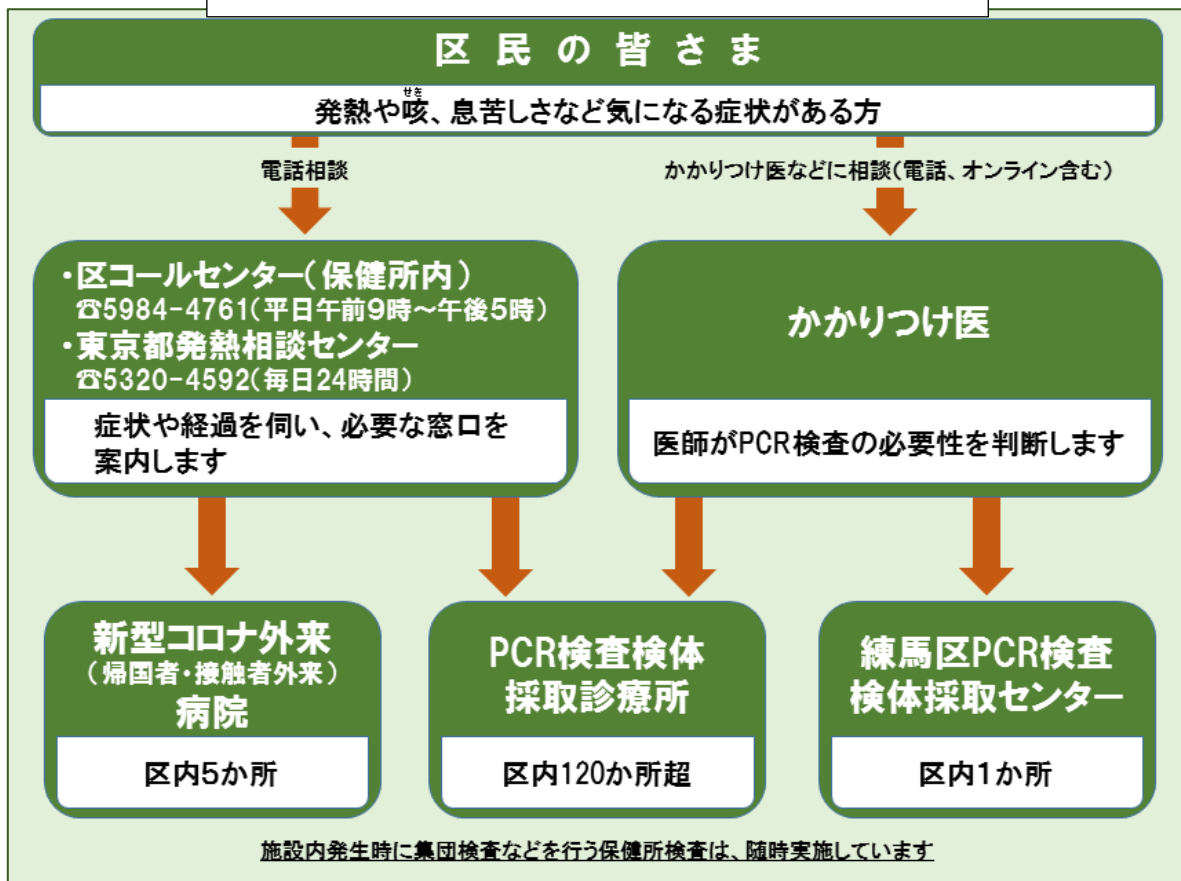


ゴミ(鼻をかんだティッシュなど)は密閉して捨てる



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

## 相談・受診・検査の流れ(練馬区HPより)



●PCR検査を受ける、受けた場合は学校HPにある「新型コロナウイルス感染症・濃厚接触者報告書」をもとに学校に連絡を入れてください。