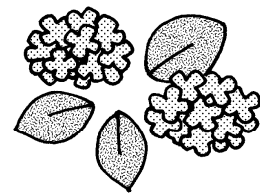


保健だより

大泉学園中学校保健室

特別号

R.2.6.11



□学校における新型コロナウイルス予防対策

学校では、生徒たちが安心して学校生活を送れるよう、次のことを行っています。

各家庭: 検温・健康観察・健康カードの記入

- 生徒の感染が確認された場合又は感染者の濃厚接触者となった場合・発熱(微熱を含む)や体調不良で学校を休む場合は出席停止
- 生徒と同居する家族の感染が判明した場合も出席停止

登校後: 昇降口で、体温・体調・健康カード持参・マスク着用について確認

- OKならアルコール手指消毒をして教室へ
- 検温・健康カード・マスク着用忘れ、体調不良者は保健室へ

朝学活: 健康カード提出

授業中: 机の間隔をあけて配置・マスクの着用・教室の窓開放

休み時間ごと: 換気・手洗いの励行

帰学活: 健康カード返却

放課後: 机・椅子の消毒、ドア・窓・水道の蛇口ハンドル・階段の手すり・トイレ等、生徒が触れる場所の消毒



※当面の間、冷水器は使用できません。

※鼻をかんだちり紙等のゴミは、ゴミ袋を持参し、持ち帰りをお願いしています。

※手洗い後に清潔なハンカチで手を拭かせたいので、毎日持たせてください。

□先週1週間の学校の様子から



◎健康カードを学校に持ってくることを忘れる生徒が多い(健康カード忘れ50人の日もありました。毎朝、自分の体温と健康状態をチェックし、きちんと記入して保護者の方の確認をいただいてから提出するよう指導しています。)

◎午前登校の8:00前、午後登校の12:20前は、消毒やチェックの準備のため、校舎内には入れません。あまり早い時間に登校しないようお願いします。

◎水筒忘れや、水筒の中身がすぐになくなる人がいました。(当面の間、冷水器の使用ができませんので、水筒を忘れないよう気をつけましょう。水筒が小さくて、すぐに中身がなくなっている人もいました。体育がある日や気温の高い日等は、大きめの水筒を持ってきましょう)

◎保護者の方がお仕事に出かけた後に具合が悪くなり、どうしたら良いかわからず、とりあえず登校してきた人がいました。このような場合の親子間の連絡と、学校への連絡方法等について、ご家庭で話しあっておいてください。

今後とも、感染症予防対策へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

□うつらない心がけ・うつさない心づかい



うつらない心がけ

①手洗いを意識的に行おう！

感染者の多くは、ウイルスが手についた後に、口や鼻、目などに触れて感染していると考えられています。そのため、私たちがすぐにできる、効果的な感染予防対策は、家に帰った後や食事の前に必ず石けんを使ってしっかりと手を洗うことです。

②免疫力をあげよう



免疫とは・・・細菌やウイルスが体に入って来たとき、体を守ってくれる防御システムのこと

免疫力を高めるために・・・ **休養・栄養・適度な運動**

- ①早寝早起き→睡眠は7時間以上は取りたいですね
- ②栄養バランスの良い食事→免疫を司る細胞が元気になるように、良質のたんぱく質や野菜を摂ろう
- ③適度な運動→血行が良くなると免疫力up！

※ストレスがかかると、免疫力は低下します

うつさない心づかい



①朝の健康観察を忘れずに！

朝起きたら体温を計りましょう。健康カードのチェック項目をもとに健康チェックをします。

発熱がある・具合が悪い場合は、学校をお休みし、お家で様子を見てください。この場合は欠席ならず、**出席停止**となります。

学校は集団生活の場ですので、ウイルスが持ち込まれると、あっという間に拡がります。各自がウイルスを学校に持ち込まない配慮をお願いします。

②咳エチケットの励行

3つのせきエチケット（ほかの人にうつさないためのエチケット）

新型コロナウイルスは、感染してもほとんど症状が出ないこともあるため、感染に気づかずに、ほかの人に感染を広めてしまうことがあります。人と接していきせきが出たときは、3つの「せきエチケット」のうちのどれかによって、飛沫が飛び散るのを防ぎましょう。

マスクがないときは

とっさのときは

①マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

②ハンカチなどで
口・鼻を覆う

③そでで口・鼻を覆う



©少年写真新聞社 2020

熱が出たときは……

まずは自宅で安静



発熱の症状は、新型コロナウイルス感染症以外に、通常のかぜでも起こります。まずは家で安静にしましょう。

「電話で」相談



かかりつけの医師がいる場合は、電話で相談してみましょう。

● 下のような症状がある場合は、最寄りの保健所などに設置されている「帰国者・接触者相談センター」に電話でお問い合わせください。



- ・ 息苦しさ、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ・ 発熱やせきなどの比較的軽いかぜの症状が続く（重症化しやすい方は症状がある）場合

(2020年5月11日現在)