

# 保健だより

令和4年9月1日  
中野区立明和中学校  
保健室  
No.6

夏休みは生活リズムをくずすことなく充実した毎日を過ごすことができましたか？夏休みも新型コロナウイルスが猛威をふるい、自分や家族がかかってしまったという人もいたと思います。今日からまた集団生活が始まりましたので、これまで同様、感染症対策を徹底して行い、集団感染が起きないようにしていきましょう。また、暑さの厳しい日が続きます。熱中症対策も行いながら、健康に気をつけて過ごしましょう。

すでに知っている人も多いと思いますが…

生徒・保護者のみなさんへ



## 新型コロナウイルス感染症情報

濃厚接触者の待機期間 7日間→5日間へ短縮

令和4年7月22日より

### ◆濃厚接触者の健康観察期間◆ 中野区HPより

【陽性者の発症日（無症状の場合は検査日）】、または【陽性者の発症により住居内で感染対策を講じた日】のいずれか遅い方の翌日から数えて**5日間**が健康観察期間となります。

ただし、家庭内で新たに別の家族が陽性になった場合は、改めてその発症日（無症状の場合は検査日）の翌日から数えて5日間が健康観察となります。

なお、抗原定性検査キット（体外診断用医薬品）により、2日目と3日目に検査を行い、陰性が確認された場合は、3日目から待機を解除することが可能です。

## 朝の健康観察を忘れずに！

新型コロナウイルスが収束しない今、朝の健康観察は欠かせません。きちんと習慣化している人が多いと思いますが、その一方で週に何度も忘れてしまう人も…。

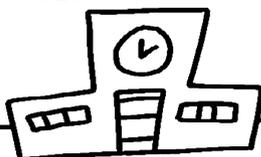
カードを忘れてしまったら…

【これまで】

- ・保健室前で検温
- ・ピンクカードに記入→昇降口で提出

【これから】

- ・保健室前で検温
- ・教室で担任の先生からカードをもらい記入→提出



濃厚接触者の待機期間が7日間から5日間へと短縮されましたが、7日間が経過するまでは、下記のことには気を付けましょう。

- ◆検温など健康観察をしっかりと行う。
- ◆重症化リスクの高い方との接触は避ける。
- ◆感染リスクの高い場所の利用や会食は避ける。
- ◆マスクを着用する。



# 9月9日は救急の日



覚えておきましょう!

## 明和中のAEDの設置場所は...

↓ 体育館正門側入口前



↑ 保健室前廊下

保健室のつぶやき



みなさん、夏休みはどうでしたか？ふだんなかなかできない経験はできたでしょうか？

私は、3年ぶりに福島県にある実家に帰省をしました。今年の3月に起きた地震のつめあとが、まだ街中に残っていました。屋根がブルーシートに覆われている家が何軒も...

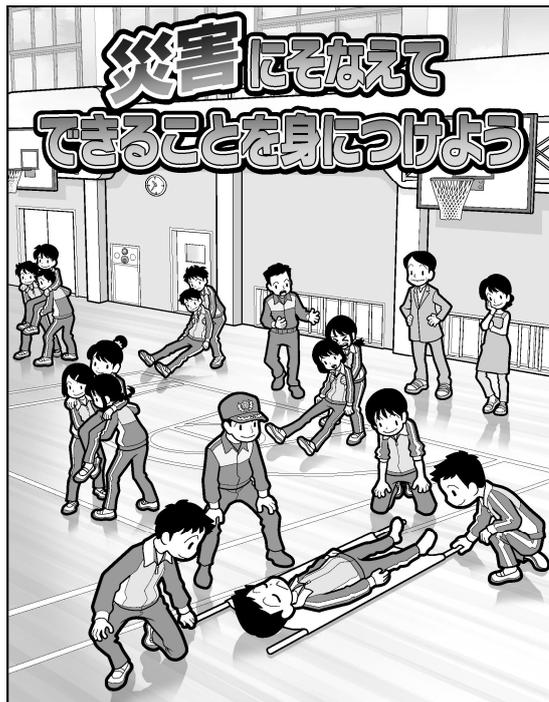
私の実家の壁にもたくさんの亀裂が入ったままになっていました。

東京にいと記憶がうすれてしまいがちですが、被災地はいまだに現在進行中でした。



# まちがいさがし

7つのまちがいさがそう!



(こたえ) 中央奥の扉の窓/中央奥の指導員の帽子/右奥の男性の先生のメカネ/左でつかわれている女子の髪型/右から二番目の男子のスカート/担架に横たっている男子の口/手前の男子の上着の襟