

保健だより

令和5年5月13日
中野区立明和中学校
保健室

感染症対策【5.8 改訂】号

新・感染症対策

5月8日に新型コロナウイルス感染症が5類感染症へと移行されたことに伴い、これまでの感染症対策が変更となりました。

1 健康観察について

これまでみなさんに提出してもらっていた「健康観察表」の提出は不要となります。
ただし、毎朝自分の健康状態を観察・確認することは、感染症の流行に関係なく大切なことです。
朝、発熱や咽頭痛（喉の痛み）など普段と異なる症状がある場合には、無理をせずに自宅で休養することが大切です。



2 学校で体調が悪くなったら無理をせずに先生へ！

学校に来てから体調が悪くなった場合は、我慢をせず先生に申し出ましょう。発熱や倦怠感（だるい）等の症状がある場合は早退となります。



3 ていねい、こまめな手洗いを！

ウイルスが付着したものに触った後、手を洗わずに、目や鼻、口を触ることにより感染することもあります。このため、こまめに正しい手洗いをすることが大切です。



手洗いの6つのタイミング



洗濯をした清潔なハンカチ・タオルを持ち歩く習慣をつけよう！

正しい手の洗い方



手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

ハンカチ・タオルの貸し借りは×



ていねいに手を洗った後は、清潔なハンカチ・タオルで拭きましょう！

（厚生労働省 HP より）

4 消毒について



手指用のアルコール消毒は、流水での手洗いができない際等、必要に応じて行います。

これまで行っていた、登校して教室に入る前、給食の配膳前は、手指のアルコール消毒は行いません。丁寧な手洗いを心がけましょう。

5 咳エチケット！

咳、くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って口や鼻をおさえ、飛沫が飛び散らないようにしましょう。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



6 マスクの着用について



今年度より、基本的にマスクの着用は求めないこととなりました。ただし、次の場合にはマスク着用が必要になります。

給食当番、配膳係、給食委員は給食準備時にマスクを着用します。

また、給食以外でも活動内容や感染状況によってマスク着用をお願いすることがあります。カバンの中にマスクを1~2枚必ず入れておくようにしましょう。

7 清掃について

これまで、手すりや水道の蛇口、ドアなどみなさんがよく触れる場所は、みなさんが帰った後にヤオキンさんやSSS(スクールサポートスタッフ)の方が消毒を行っていましたが、今後は行いません。

通常の清掃活動で、清潔な空間を保てるようにしましょう。

8 換気について

気候上可能な限り常時、2方向の窓を同時に開けて換気を行うようにしましょう。常時換気が難しい場合は、30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にして換気を行うようにしましょう。

9 抵抗力を高めよう！



抵抗力を高めるには、“十分な睡眠”、“適度な運動”、“バランスのとれた食事”が基本です。規則正しい生活リズムを維持しましょう。

ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、抵抗力が下がると言われています。ストレスを上手に発散することも大切です。「笑う」ことが自律神経のバランスを整え、ストレスの解消につながると言われています。大笑いなくても、笑顔だけで効果はあるそうです。たくさん笑って免疫力をアップさせましょう。

…困ったことや心配なことは一人で悩まずに、家族や先生、友達に話してみましょう。

学校では、担任の先生だけでなく学年の先生、保健室や相談室(スクールカウンセラー、心の教室相談員)も皆さんの力になりたいと思っています。話をしたいときは、いつでも声をかけてくださいね。



思いやりのある行動を！



どんなにしっかり感染症対策を行っていても、感染症にかかってしまうことがあります。感染症にかかってしまった人を悪者にして責めるのではなく、体調を気遣い応援できる仲間であって欲しいと思います。安心して休養できるよう、そして元気になったあたたかく迎えられるよう、思いやりのある行動を期待しています。

出席停止について

◆新型コロナウイルス感染症において、出席停止となるのは下記の場合です。

【本人が感染した場合（新型コロナウイルス陽性）】

出席停止期間…発症したあと五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで

※発症から10日を経過するまでは、マスクの着用をお願いします。

※体調が戻って登校する際には、保護者記入の「登校届」（裏面参照）を提出してください（「登校届」は学校のHPからダウンロードできます）。

◇濃厚接触者としての特定は行われなくなったので、同居家族が感染しても出席停止とはなりません。

※出席停止期間の確認にご利用ください。

実際の日付を記入する。

発症日	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()
症状あり	症状軽快	軽快後 1日目	軽快後 2日目	軽快後 3日目	軽快後 4日目	登校可		
症状あり	症状あり	症状軽快	軽快後 1日目	軽快後 2日目	軽快後 3日目	登校可		
症状あり	症状あり	症状あり	症状軽快	軽快後 1日目	軽快後 2日目	登校可		
症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状軽快	軽快後 1日目	登校可		
症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状軽快	軽快後 1日目	登校可	

※色のついている期間が出席停止となります。