

保健だより

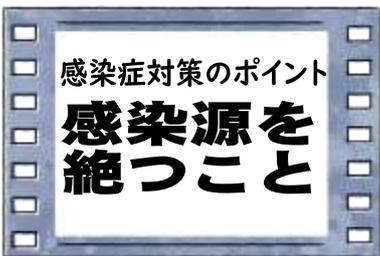
令和3年4月8日
中野区立明和中学校
保健室
新型コロナウイルス
感染症対策号



みんなでのりきろう！

新型コロナウイルス感染症予防対策

新型コロナウイルス感染症については、いまだ分からないことが多く、長期間この感染症とともに生活していかなければいけません。学校においても、感染症対策をしながらの「新しい生活様式」を意識した学校生活となります。みんなが健康で過ごすことができるよう、一人ひとりが意識を高め、ともにのりきりましょう！



1 健康観察を忘れずに！



毎朝体温をはかって、普段と違う症状がないかを確認し、健康観察表に記入しましょう。

*教室に入る前に、廊下ロッカーの上の提出箱に提出します。

*忘れてしまった人は、職員室へ行き先生にカードを記入してもらいます。



2 発熱等の風邪症状がある場合は無理をしないで！

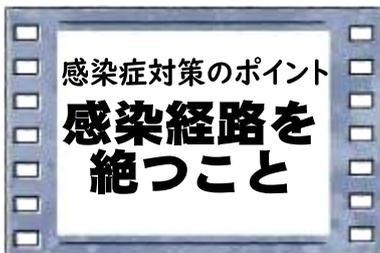
発熱や咳など風邪の症状がある場合は、無理をして登校せずに自宅で様子を見て、症状がなくなるまで休養しましょう。



3 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。



新型コロナウイルス感染症は、一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。

◆飛沫感染…感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

◆接触感染…感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。



そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、約44パーセントを占めています！

新型コロナウイルスの感染経路として、飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。
人は、“無意識に”顔を触っています！

(厚生労働省 HP より)

1 ていねい、こまめな手洗いを!



おやみに目、鼻、口を触らないように気をつけ、下記を参考にこまめに手を洗う習慣を付けましょう。

手洗いの6つのタイミング



(文部科学省「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル」より)

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!

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!

2 マスクの着用!



登校の際には、基本的にマスクを常に着用します。

【正しいマスクの着け方】



【正しいマスクの外し方】

- ① マスク本体は触らずに、ゴム部分を持って外す。
- ② 外したマスクは、口に触れる部分を内側に折り、ビニール袋やケースなどに入れる。そのまま机の上に置かないようにする。
- ③ よく手を洗う。

マスクケースを用意しよう!

給食などでマスクを外した時に、マスクを入れる清潔なビニール袋やケースがあると便利です。



※これからの季節は、熱中症の心配もあります。体育の授業や、熱中症が発生する恐れがある場合は、マスクを外し十分な距離を保つことで対策を行います。

3 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

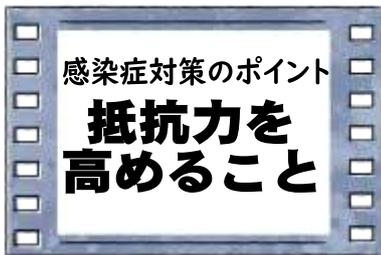


4 消毒！



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くれています。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

※学校では共有して使用する物もあります。使用した後は、手洗いをする習慣を身につけましょう。また、友達同士での物の貸し借りは避けましょう。



免疫力を高めるには、“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、免疫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。大笑いしなくても、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。

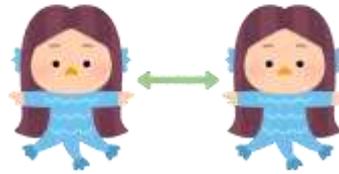




集団感染のリスクを減らそう！

新型コロナウイルス感染症では、

- ・換気の悪い密閉空間
- ・多数が集まる密集空間
- ・間近で会話や発声をする密接場面



という3つの条件(3密)が重なる場で、集団感染のリスクが高まるとされています。

学校は、「3つの密」となりやすい場所です。

人との間隔を2メートル(最低1メートル) 空けることを意識しましょう！

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らあたたかく迎えらるよう、思いやりのある行動を期待しています。

医療機関や私たちの生活を支えてくださっている方々に感謝し、みんなでこの状況を乗りきりましょう！



知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —