

保健だより NO. 2

R2. 4. 6
呉市立蒲刈中学校
保健室

新型コロナウイルス感染症に備えよう！

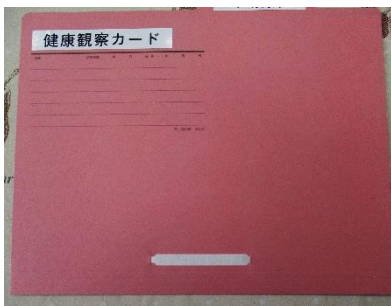
自分自身を守るため、そして周りにいる大切な人を守るために

毎日、テレビや新聞で新型コロナウイルス感染症について報道されていますね。呉市内では、まだ感染者は確認されていませんが学校生活を安全に安心して送るために、みんなで協力して感染症予防をしっかり行っていきましょう。

<家庭>

① 毎朝の体温測定(登校前)

※発熱や風邪症状がある場合は無理をせず家で休養して下さい。



配付した健康観察カードに朝、家で体温測定・記入をして学校に持って行きましょう。体温計が家がない人や計り忘れた人は、教室に上がる前に保健室で体温測定をしてください。

朝の健康観察の時に保健委員が集めて、帰りの会に健康観察カードをみなさんに返却します。みなさんの健康を把握するための大切なものなので、なくさないように大切に扱ってくださいね。

年 組 氏名:				
日付		/ /		
体温		°C		
生徒本人の有無	咳	無・有	無・有	無・有
	鼻汁	無・有	無・有	無・有
	咽頭痛	無・有	無・有	無・有
	頭痛	無・有	無・有	無・有
	その他			
同居家族等の有無		無・有	無・有	無・有
	症状			
備考				
確認者(保護者)				

無・有のうち、どちらか当てはまる方を○で囲みましょう。

記入したら、保護者の方にサインをしてもらいましょう。

咳が出る、体がしんどい(だるい)など気になる症状があれば記入しましょう。

② 免疫力をアップ

病気に負けないようにバランス良く栄養をとったり睡眠を十分とって疲れをためないように生活リズムに気をつけて過ごしましょう。



〈学校〉

① 学校内ではマスクを着用

新型コロナウイルスは飛沫感染（感染者のくしゃみや咳、つばなどが非感染者の口や鼻に侵入して感染）するためマスクを着けましょう。マスクがない人は先生に相談してくださいね。

飛沫感染



接触感染

マスクの網目はウイルスよりも大きいので外からのウイルスの侵入を完全に防ぐことはできないんだ。油断は禁物だよ！



だけど感染した人が咳やくしゃみをした時に飛び散るウイルスの飛沫を防いだり接触感染（ウイルスが付着した手で直接口を触って感染すること）を防ぐことが期待できるんだよ。

② こまめな(丁寧な)手洗いと消毒



石けんを使って丁寧に手洗いをしてね。手の甲が特に洗い忘れが多いから気をつけよう。洗い終わったら十分に水で流して清潔なハンカチで拭き取って乾かそう！



③ アルコール消毒



手洗いの後は手や手指にアルコール消毒をしよう。指と指の間や手首、手の甲にもしっかりつけてね。



給食の配膳の前に、配膳台をきれいにしよう。専用の消毒とペーパータオルを使ってね。

④ こまめな換気

授業が終わったら窓を開けて新鮮な空気と入れ替えましょう。



対称にある2つの窓を同時に開けると、空気の通り道（入り口と出口）ができて効率的だよ！

保護者の皆様へ

もしお子様に発熱や咳、喉の痛みなどの風邪の症状が見られる場合は、ご自宅で休養させてください。学校で発熱（目安として37.5℃以上ですが平熱より明らかに高い場合も含む）や風邪の症状を確認した場合も、学校から家庭連絡をさせていただきます。症状がなくなるまでご自宅で休養させてください。お子様の日々の健康状態や学校生活に関して分からないことや気になることがあればお気軽に学校までご連絡・相談ください。

※風邪の症状により登校しなかった場合でも学校を「欠席」したという扱いにはなりません。無理をせず家庭でしっかり休養させるようご協力よろしくをお願いします。