

保健室

豊中市立第十七中学校
令和2年（2020年）5月

知らないうちに、拡めちゃうから。



分散登校 1 日目 どうでしたか？ 保健室では、一人ひとりが病気のリスクを自覚し、感染しない・拡げない対策を取れる行動ができるように一緒に考えていきたいと思えます。

「健康観察カード」を配布しています。毎朝、検温をして自分の体の様子を記録していきましょう。カードに記入を続けてください。学校に来るときは、かならず「健康観察カード」を持ってきましょう。登校日の注意事項を再確認しておきましょう。

登校日には

- ① マスクをして登校する。（家を出る時から、帰宅するまで着用）
- ② 登校後、教室に入る前に石けんで手洗いをしっかりする。（ハンカチ・タオルを持ってくる。）
- ③ 教室入り口で、「健康観察カード」を担任の先生に提示して教室に入る。
- ④ 「観察カード」を忘れた場合は、学習室に行き、検温・症状確認し、OKならば教室に入る。発熱等ある場合は、保健室に行き指示を受ける。（早退等）



※熱中症に注意！

この頃、急に暑くなってきましたね。午後から登校・マスク着用などのため、熱中症に十分注意しましょう。家を出る前にコップ一杯程度の水分を補給しておきましょう。

学校のウォータークーラーは、コロナ感染拡大防止のため使用できません。水筒を必ず持って来ましょう。

感染を予防するために注意することは・・・

免疫力アップ 睡眠・食事・運動

1. 手洗いをきちんとしましょう。手で顔回りをなるべく触らないようにしましょう。

日常生活の中で、手はあらゆる物を触ります。そしてその手で、食事の時や無意識の時に口や鼻、目などを触っています。ウイルスは皮膚からは体の中には入り込みませんが、口・鼻・目等の粘膜から入り込みます。体内にウイルスを取り込まないための第一予防として、外から帰った時、トイレの後、食事の前などこまめに手洗いを行いましょう。

2. 咳エチケットを守りましょう。

学校に来るときはマスクを着用します。また、マスクの取扱いには注意が必要です。マスクをしたら、マスクをなるべく触らないようにしましょう。マスクを外す時は、ひもの部分を持って外し、きちんと捨てましょう。学校のごみ箱にマスクそのままを捨てないでください。袋に入れて持ち帰り家庭で捨ててください。またマスクを取り扱う前後は手洗いをしましょう。また、感染している人との距離が2m以内だと「飛沫感染」がおりやすいと言われています。マスクがない場合の咳エチケットに気をつけましょう。（咳・くしゃみが出る時はハンカチ・ティッシュを使う、袖口を使う。）

3. 3密（密閉・密集・密接）を意識しましょう。

教室の窓やドアを開けておきましょう。寒い場合は服装で調節しましょう。また、必要以上に、人と接触しないようにしましょう。最低1m～2mは、間をあけて行動しましょう。

4. かぜ症状などがある場合は、登校を見合わせましょう。

毎日の検温・健康観察を続けましょう。発熱、鼻水・咳などがある時は、外出せずに家でゆっくり休みましょう。登校日の日に体調がすぐれないで欠席する場合は、学校まで連絡をしてください。

症状が続く場合は、医療機関に相談しましょう。

(豊中市新型コロナウイルス感染症コールセンター ☎06-6151-2603)

※5/8に検査を受ける相談の目安が変更されました。

↓下の場合は、すぐに相談しましょう。

- ・息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状がある時
 - ・重症化しやすい人で、発熱や咳などの比較的軽い症状がある時
 - ・重症化しやすい人でなくても、発熱や咳などの比較的軽い症状が続く時
- また、症状が4日以上続く場合は必ず相談してください。

自分を、家族を、またみんなを守るために、新型コロナウイルスを広げないことが大切です。そのためには**1~4**の注意事項をしっかりと守りましょう。 **今が大切です。**

ウイルスや細菌など、ヒトに「うつる」微生物の多くは目では見えません。しかし、「何を介して」「どうやって」うつるのか、といったことはおおよそわかっています。感染症から身を守るためにも、正しい知識を学び、その知識を得たうえで「想像力」を働かせて必要な対策を実践していくことが大切です。

また、日常生活で十分気を付けていても、だれでもが感染症にかかるリスクはあります。人ごとでなく、自分の身の回りにおこりうることとして認識することは、無用な差別や偏見を生まないためにも大切なことです。

【そもそも、新型コロナウイルスって何？】

今、昨年(2019年)の12月に中国で見つかった新しいコロナウイルスによる感染が日本だけでなく世界中で広がっています。コロナウイルスにはいくつかの種類があり、「サーズ」「マーズ」って聞いたことがありますか？以前流行したコロナウイルス感染症です。

(サーズは2002年中国で発見 マーズは2012年中東で発見)

コロナウイルスは、熱・咳・くしゃみなどをひきおこす「かぜ」の原因となるウイルスです。コロナウイルスは、つば・咳・くしゃみにのって人から人へ感染します。手についたウイルスが原因で広がることもあります。このウイルスに感染しても、なにもおきない、またはちょっとした「かぜ」くらいですむことがほとんどです。しかし、年齢の高い人やもともと病気のある人がかかると、重症になり命にかかわることもあります。

新型コロナウイルスに感染すると、初期症状は鼻水・咳・発熱・のどの痛み・筋肉痛・だるさなどがあります。また、においがわからない・味がわからないなどの臭覚・味覚障害の出る人もいます。

