

保健室より

もういよいよ、私たちの目前に迫っている「新型コロナウイルス感染症」。予防のための対策は、すでに放送朝礼やポスターでお知らせした通りですが、改めまして、受診の目安なども含め、皆さんにお伝えしたいと思います。仲間とそしてご家族と、皆で是非に予防に努めて参りましょう！

感染症の蔓延を防ぐためにわたしたちができること！

☆外出後、調理の前後、食事前などの**石けんによる丁寧な手洗い**とアルコール消毒。

☆**清潔なハンカチを毎日用意**すること！（友達に貸したり借りたりしない）

☆**咳エチケット**！（マスクの着用・ティッシュ／ハンカチで口と鼻を覆う／袖で口と鼻を覆う）

☆**休み時間毎の教室の換気**！

☆不特定多数の人があつまる場所は、できる限り避ける！**濃厚接触（2m以内の接触）**をしなければならないようなときは、できれば**マスクを着用**する。（ラッシュ時の電車やバスなど）

☆感染が発症した国のひと、または感染をしたひと（友人）など、**差別をしないこと**！

☆**規則正しい生活（睡眠・栄養・運動）を送り、免疫力を高める**！

これは基本的なとっても大切な事です！

※マスクの着用について

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫感染及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされています。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。



予防としてマスクを着用することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所は一つの感染予防と考えられますが、屋外などでは、相当混み合っていない限り、マスクを着用することによる効果はあまり認められていません。

新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（一週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴えることが多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日（多くは5日から6日）といわれています。感染経路は、飛沫感染と接触感染といわれています。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意してください。とくに高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

風邪の症状があらわれたときには、まずは外出を控える！（学校を休む！）

以下のような発熱などの風邪等の症状がみられるときは学校を休み、自宅で休養して下さい。

また、毎日の検温と健康観察もしっかりと行って下さい。

◆風邪症状（例：37.5℃近い発熱／長引く咳・喉の痛みなど…）

◆強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）があるとき

こんな症状がある・続く人は「帰国者・接触者相談センター」にご相談を！

次の症状がある人は各都道府県に設置されている「帰国者・接触者相談センター」に相談をしてください。

◆37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。（解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様）

◆強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

↑（小児も含む）

◆高齢者／糖尿病・心不全・呼吸器疾患がある方や透析を受けている方／免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方／妊産婦の方は、上の状態が2日続く場合

※インフルエンザ等の心配があるときには、通常通り、かかりつけ医等に相談をしてください。

※医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる）を行い、また移動の際には、できる限り公共交通機関の利用を避ける等の徹底をお願いします。

保護者のみなさまへ健康観察のおねがい

新型コロナウイルス感染症を含む、学校感染症蔓延の防止の為、健康観察表を用意させていただきました。保護者の皆様におかれましては、お嬢様の健康管理のため、体調の善し悪しに関わらず、毎朝の検温と健康チェックと、表に記入・押印をお願いいたします。この用紙は、登校後、朝礼時に、担任の先生に提出となります。忘れずに持参させてください。

お手数をおかけしますが、しばらく間、ご協力の程よろしくごお願い申し上げます。

（裏面に参考データ掲載）

(参考)

・新型コロナウイルスを防ぐには(厚労省HP)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000596861.pdf>

・新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安(厚労省HP)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000596905.pdf>

・新型コロナウイルスに関する Q&A(一般の方向け)(厚労省 HP)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q2-6

・学校における新型コロナウイルスに関連した感染症対策について(文科省HP)

https://www.mext.go.jp/content/20200218-mxt_kouhou02-000004520_2.pdf

・児童生徒等に新型コロナウイルス感染症が発生した場合の対応(文科省HP)

https://www.mext.go.jp/content/20200218-mxt_kouhou02-000004520_3.pdf

・首相官邸(HP)

https://www.kantei.go.jp/jp/singi/novel_coronavirus/taisaku_honbu.html

他