



2020年 4月 8日
 豊能町立吉川中学校
 保健室 No. 1

桜の花が満開を迎え、春を感じられる季節となりました。

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます！

2・3年生のみなさん進級おめでとうございます！

養護教諭の高野安奈と申します。保健室より、みなさんの健康のお手伝いをいたします。よろしくお願いたします。

昨年度の終わりから新型コロナウイルスにより生活の制限がいろいろありますが、自分の健康を維持するためにも、家族や友達の健康を守るためにも、もうしばらくみんなで力を合わせて感染予防をしましょう！裏面に新型コロナウイルスについての情報を記載しています。参考にしてくださいね。

新型コロナウイルスの出席停止について

●生徒自身が感染した場合●

治癒するまで出席停止となります。学校に連絡し、登校しないでください。

●家族に濃厚接触者がでた場合●

家族に新型コロナウイルスの濃厚接触者がでた場合は、発熱などの体調管理に気をつけ、登校してもかまいません。

●家族に陽性者が出た場合●

家族に新型コロナウイルスの陽性者が出た場合は、同居家族は濃厚接触者となります。その場合は学校に連絡し、登校しないでください。

詳しくは「学校保健安全法による出席停止について」の紙を参照ください。

健康診断のお知らせ



先日、豊能町の小中学校は5月6日までの臨時休校が決定されましたので、4月に予定しておりました健康診断日程が延期されることになりました。

健康診断の延期が決定している検診は、心臓検診・内科検診・尿検査です。

体調の優れないときは、学校の検診を待たず、ご家庭より速やかに受診していただくようお願いいたします。

延期の日程は決まり次第連絡しますので、おたより等をよく読んで準備してくださいね。



感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

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

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

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



何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

厚労省 検索



新型コロナウイルスについて

3月のはじめより学校の臨時休業がはじまり、人ごみをさけるように言われて1か月が経ちました。生活の中でいろいろな疑問が出てきたり、学校が始まっていく中で不安な思いを持っている人もいます。ところで、新型コロナウイルスってそもそも何なのでしょう？厚労省 HP や首相官邸 HP より、一部抜粋して紹介いたします。

●コロナウイルスとは？

これまでに、人に感染する「コロナウイルス」は、7種類見つかっており、その中の一つが、昨年12月以降に問題となっている、いわゆる「新型コロナウイルス（SARS-CoV2）」です。このうち、4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15%（流行期は35%）を占め、多くは軽症です。残りの2種類のウイルスは、2002年に発生した「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群（MERS）」です。コロナウイルスはあらゆる動物に感染しますが、種類の違う他の動物に感染することは稀（まれ）です。また、**アルコール消毒（70%）**などで感染力を失うことが知られています。

●どうやって感染するの？

現時点では、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つが考えられます。

(1) **飛沫感染** 感染者の飛沫（くしゃみ、咳（せき）、つば など）

と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

※感染を注意すべき場面：屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき



(2) **接触感染** 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で

周りの物に触れると触れた場所に感染者のウイルスが付きます。感染していない人がその部分に触れると感染者のウイルスが感染していない人の手に付着することで、感染者に直接触れなくても感染します。

※感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、階段の手すり、スイッチなど

（イラスト：政府広報オンライン）



■新型コロナウイルスに感染しないようにするために

(1) 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う習慣をつけましょう。

(2) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保つと良いです。

(3) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

■ほかの人にうつさないために

<咳エチケット>

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、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、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

●○ 学校からのお願い ○●

① **毎朝の体温チェック**：毎朝起きたら、体温を測ってください。

結果を体温チェックシートに記入し、**学校再開時に保護者のサインをもらい、担任へ提出してください。**



② **マスクの着用**：市販のマスクが手に入りにくい状況はありますが、なるべくマスクを着用し、登校していただくようお願いいたします。予備のマスクの確保もお願いいたします。

③ **手洗い・アルコール消毒**：登校時・昼食前にアルコール消毒をいたします。アルコールアレルギーがある場合は担任にご相談ください。

手洗いの機会も増えますので、ハンカチを持参してください。

④ 発熱などの体調不良時は、無理せず登校を控えてください。

⑤ 不要不急の外出は控えてください。