

ほけんだより

蛇田中学校 保健室

令和2年4月14日

No. 2

新型コロナウイルス感染症の予防について

宮城県でも少しずつ新型コロナウイルス感染症が広まっていることを受け、蛇田中学校は15日から臨時休校となりました。感染拡大を防止するためには、一人ひとりが感染予防の意識を持つことが大切です。自分がかからない・うつさないための行動を取りましょう。

◆健康観察カードの継続

健康状態を把握するために、朝の検温及び健康チェックを続けてください。結果は健康観察カードに引き続き記録しましょう。後日、担任の先生に提出します。

◆基本的な感染症予防策をしっかりと

①手洗い（外出後、食事前、マスクを触った後など）

せっけんをしっかりと泡立てて、20～30秒以上かけて洗いましょう。

こまめに手を洗うと手が乾燥するので、ハンドクリーム等で手荒れを防いでください。

ひび割れにウイルスが残ってしまうことがあります。

②咳エチケット

咳やくしゃみが出る時で、マスクがない時は、ハンカチやティッシュ、腕で口を押さえましょう。

③人混みを避ける

④こまめな水分補給、のどの保温



◆「3つの密」を避けましょう！

密閉 > 換気

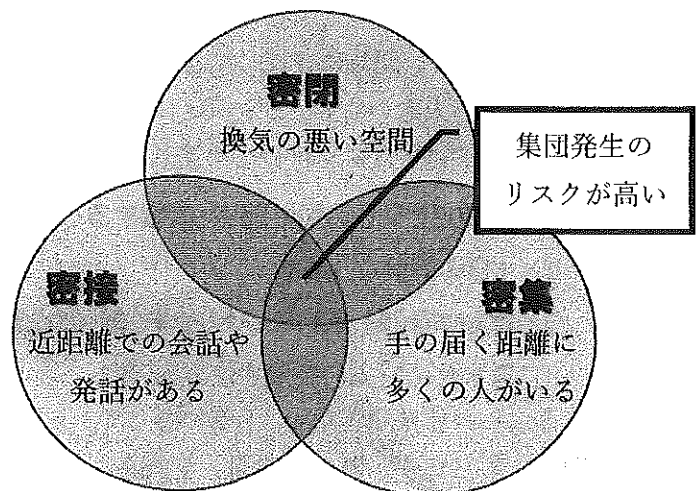
2方向（窓、ドア）を開けることで空気が流れやすくなります。換気の悪い場所（カラオケ等）は避けましょう。

密接 > 距離をとる

近くで話す必要がある時はマスクを着用しましょう。

密集 > 避ける

人混みに行かない、混む時間を避けるようにしましょう。



◆体調が優れない時

37.5℃以上の発熱、風邪症状、強いだるさ、息苦しさ等が4日以上（持病がある方、高齢者は2日）続く時は、022-211-3883（24時間、新型コロナウイルス感染症に関する健康電話相談窓口）へ相談の上、医療機関を受診してください。生徒やご家族が新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、蛇田中学校（22-2558）へすぐに連絡をお願いいたします。

かぜ、インフルエンザ等が疑われる場合は、かかりつけ医に相談の上、病院を受診してください。病院受診の際には、マスクを着用してください。

※家族内に感染が疑われる方がいる場合のご家庭内での対応のポイント

①できるだけ部屋を分けましょう。②感染が疑われる家族のお世話はできるだけ限られた方で行いましょう。③マスクをつけましょう。④こまめに手を洗いましょう。⑤換気しましょう。⑥手で触れる共有部分をアルコール消毒するか、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後に水拭きして消毒しましょう。⑦汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう。洗剤は家庭用のもので構いませんが、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけてください。⑧鼻をかんだティッシュ等ゴミは密閉して捨てましょう。



詳しくは…一般社団法人日本環境感染学会ホームページ

<http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/dokyokazoku-chuijikou.pdf>

健康診断について

4月に予定されていた歯科検診（2年生、支援学級）、耳鼻科検診（1年生）、尿検査（全学年）の実施日は改めてお知らせします。

最後に…

春休み明け、元気に登校してきた皆さんの顔を見て、ほっとしていましたが、中には体調が優れない人もいました。寝不足や生活リズムの乱れが考えられる人を見受けられましたので、以下の点に気を付けて生活しましょう。

- 登校日と同じ時間に起床・就寝する
- 1日3食しっかり食べる
- 1日の計画を立てる
- スマホ・ゲームの時間を決める・守る
- 運動する(例:筋トレ、ストレッチ、散歩など家族以外の人とあまり接触しないもの)
- スマホ・ゲームの時間を決める・守る



ニュースを見聞きして、不安に感じている人もいます。好きなことに没頭する時間や、ゆったりと過ごす時間も意識的に作ってほしいと思います。

臨時休校明け、また元気な皆さんに会えることを心待ちにしています。

