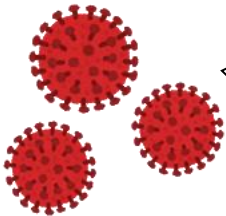




年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。栃木県内でも新型コロナウイルス感染者が日々増加し、警戒度レベルも引き上げられ、年末年始に向けてより感染予防を強化しなければならない状態です。手洗い・うがい・マスクの着用・毎日の排便習慣で感染しにくい体作りをしましょう。

# 新型コロナウイルス感染症について

現在、感染症についてクラス毎に指導をしています。年末年始は親戚のみなさんと集まったり、買い物にも出かける機会が増えますので、感染予防についてしっかりと確認しましょう。



新型コロナウイルス感染症は、潜伏期間が24時間～14日(平均5～6日)とされています。また、症状は無症状から命に関わる重症までの幅が広いことも特徴です。飛沫感染が最も多い感染経路とされています。専門的な治療薬やワクチンはなく、症状に合わせた治療が行われています。

## 【主な症状】



- ・発熱
- ・空咳(痰が絡まない乾いた咳。「コホンコホン」という軽い咳。)
- ・倦怠感(だるさ)

- 個人差はありますが、こんな症状も・・・
- ・味覚障害(味を感じにくい)
  - ・臭覚障害(においを感じにくい)
  - ・呼吸障害(息苦しい。胸の痛み)

## 【感染予防方法】



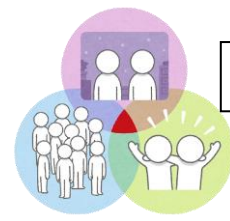
手洗い・うがい

- ・石けんをよく泡立てて15秒以上、擦り洗いをする。
- ・こまめにうがいし、のどの潤いを保つ

- ・飛沫によるウイルスの吸い込みを防ぐ
- ・自分が感染していた場合、周囲に感染を広げるのを防ぐ



マスクの着用



3密の回避

- ・密閉(換気されていない場所)
- ・密集(人が多く集まる場所)
- ・密接(手の届く距離で過ごす)を回避する

# ノロウイルスにも要注意！！

ノロウイルスは、通常 11 月から 2 月ごろまで感染のシーズンが続きます。ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者のおう吐物、排せつ物からうつる 2 次感染のケースが多いようです。



**感染すると**・・・激しい下痢やおう吐、腹痛があり、38℃以上の発熱も伴うこともあります。今のところ、感染予防のワクチンや治療薬は開発されていないため、症状が出たら水分補給をしながら回復を待つしかありません。症状は通常 3 日で回復します。感染者は症状が回復しても、その後 1 週間～1 か月間、排せつ物とともにウイルスが体外に出るといわれています。

**予防するには**・・・食事によく手洗いをして手に付いた菌を洗い流し、また二次感染を防ぐために感染者のおう吐物を適切な方法で処理しましょう。

## 消毒液の作り方（コロナ対策の拭き掃除にも使えます！！）

次亜塩素酸ナトリウム溶液は市販の台所用塩素系漂白剤を使います。直接手で触ると、手が荒れてしまう可能性があるため、ゴム手袋を使いましょう。

原液が 5 % の場合、500ml のペットボトルに 10ml（ペットボトルのフタが 1 杯約 5ml なので、5ml × 2 杯）入れます。ペットボトルに 500ml まで水を入れ、薄めれば完成です。

※次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食させてしまうので、使用したところはしっかり水拭きをしてください。

## スクールカウンセラーより

もうすぐ長い 2 学期も終わりますね。あっという間だった人も長くてつらかった人もいると思います。なんとなくモヤモヤした気分のまま新年を迎えるのはもったいない！！今年感じたモヤモヤは今年のうち吐き出しませんか？いつでもお待ちしております。

**来校日：12月10日（木）**

**※最終受付 15：00**

★ご家族の皆様へ

お子様のことで気になることや不安なことがありましたら、ぜひお声かけください。お子様の未来のために一緒に考えさせていただきます。

## 生徒のみなさん・保護者様

### 健康の記録・受診勧告書を配付します

新型コロナウイルス感染症に伴う休校によって大幅に遅れていた定期健康診断がすべて終了しました。健康の記録（緑色）を後日、配付します。内容をご確認ください。

なお、視力及び歯科検診結果についてはすでにお知らせしていますが、まだ、受診結果の提出が確認できていない生徒に対し、受診勧告書（黄色の用紙）を再配付いたします。視力及び口腔疾患（むし歯や歯肉炎など）は、放置したままで改善することは無く、適切な治療が必要です。ぜひ、専門医にご相談いただき、受診後は学校へ結果をお知らせください。

