



令和2年5月11日(月)
 多摩市立諏訪中学校 保健室
 ~健康は、規則正しい生活から~
 1年生版

新型コロナウイルス感染症による感染防止対策のため、学校が休校となり学校に登校できない日が続きました。自宅では手洗い・うがいや換気など感染症の防止に取り組んでいますか？一人ひとりが取り組む感染症予防対策を今一度心がけて過ごしましょう。ほけんだよりでは皆さんができる身近な感染予防を取り上げていきますので、実行してみてください！

* 今年度お世話になる学校医・学校薬剤師の先生方です *

診療科目	氏名・病院名	住所	電話番号
内科	大池 澄孝 先生 大池内科クリニック	東寺方1-2-2 トータルビル2F	355-7001
眼科	宮下 啓 先生 宮下眼科	多摩市落合1-44 丘の上プラザ3F	357-4407
耳鼻科	八木 克慶 先生 田村クリニック	落合1-32-1 多摩センター ペペ リビル 5F	356-0677
歯科	足立 徹 先生 あだち歯科クリニック	貝取1508-4	376-8001
薬剤師	高山 千佳子 先生 ウラン薬局	落合1-38	355-8551

* 定期健康診断について *

予定していた定期健康診断ですが、新型コロナウイルス感染症による影響により、実施を延期いたします。健康診断の日程が決まりましたら、またお知らせいたします。

* 緊急連絡・保健調査票を配布します *

毎年、年度の初めに見直し、記入をお願いして確認を行っております。緊急連絡の変更がありましたら、赤色で訂正をお願いいたします。また、保健調査の整形外科の欄は、裏面の図を参考にご記入ください。結核問診票と心臓検診問診票(1年生と未受診の生徒)は、後日健康診断の日程が決まり次第、配布についてお知らせいたします。

新型コロナウイルス感染症について

連日ニュースで取り上げられている「新型コロナウイルス感染症」ですが、情報をまとめてみたいと思います。

新型コロナウイルスとは？

コロナウイルス感染症(COVID-19)は、重度の肺炎などを引き起こすSARS(サーズ)やMERS(マーズ)と同じコロナウイルスの仲間です。コロナウイルスは人や動物の間で感染症を起こすウイルスですが、今回のウイルスはこれまでのウイルスとは一致しない新型のウイルスでした。



新型コロナウイルスの症状は？

コロナウイルス感染症(COVID-19)の主な症状は、発熱、全身の倦怠感(けんたいかん)、乾いた咳、呼吸困難、喉の痛み、鼻水、嘔吐や腹痛などの消化器症状、筋肉痛などがあります。初期症状が軽い人や無症状とみられる患者もいることから、感染しているかわからないケースもありますが、多くは、上記のような症状と肺炎の症状が出る場合が多いです。また、既往症がある場合は、重症化しやすい傾向があります。

新型コロナウイルスの潜伏期間は？

コロナウイルス感染症(COVID-19)の潜伏期間は、世界保健機構(WHO)によると、1~12.5日(多くは5~6日)とされ、他のコロナウイルスの情報などからも、感染者は14日間の健康状態の観察が推奨されています。

新型コロナウイルスの感染経路は？

<飛沫感染>感染した人が咳やくしゃみをしたときにウイルスが飛び散り、周囲の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み、体内に放れることで感染します。

<接触感染>感染した人の咳やくしゃみ、またはそれらが付いた手で触れることで身の回りの物にウイルスが付着し、それを健康な人が触り、その手で目や口、鼻を触ることでウイルスが体内に入って感染します。



裏面に続きます



新型コロナウイルス感染症！



学校での対応について

毎日の健康観察を実施します！

毎日朝夕の2回検温と健康観察を行い、配布した健康観察表に記入してください。登下校時に昇降口前の受付で提出し、学校で健康観察を行います。登校の際は、マスクを着用してください。

登校した時、トイレ後、給食前、家に帰ったら

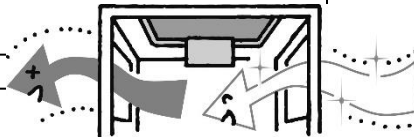


手洗い・うがいをしましょう

毎日朝夕の2回検温と健康観察を行い、配布した健康観察表に記入してください。登下校時に昇降口前の受付で提出し、学校で健康観察を行います。登校の際は、マスクを着用してください。ハンカチを忘れずに持参しましょう。

教室などで密閉・密集・密接の3密を避けるようにしましょう

教室等の換気をしましょう。また、多くの人が密集する場所を減らし、お互いが手を伸ばしたら届く距離での会話や発音に気をつけましょう。



体調が悪いときは、まず職員室へ行きましょう

諏訪中学校では、内科と外科的処置の対応場所を分けて対応します。体調不良時や緊急ではないケガ（出血や捻挫などの歩行が正しくできない場合、などは近くの人に声をかけてすぐ保健室へ）の場合は、まず職員室に行ってください。既往症や明らかに感染症の症状がみられない場合は、保健室に移動し、その他内科症状の場合は、早退扱いとなるため、待機室に移動します。保護者の方に連絡をとり、速やかに下校します。

下校後に学校の消毒を行います！

新型コロナウイルス感染症の流行が終了するまで、校内の消毒を行います。生徒下校後に、手が多く触れる箇所（手すりやスイッチなど）や使用した机・イスなどを教職員が消毒を行います。

登校時は体育着(ジャージ)登校をお願いします

新型コロナウイルスは衣類に付着する場合がありますと考えられています。そのため洗濯がしやすい体育着を着用し、洗濯をこまめに行うようお願いします。体育着のTシャツは学校指定の物以外、白の無地Tシャツで（ワンポイント可）あれば代用可能とします。現在は週一回の登校日のみですが、今後通常通りの登校となった際に、毎日の洗濯が厳しい場合は、外気に干したり、除菌スプレーをかけたりと感染症防止のための衛生を保つ取り組みをご家庭で行ってください。また、洗濯で乾かない等の着用ができない場合は、標準服（制服）の登校でも構いません。ご協力をお願いします。

水分補給は持参した水筒で行ってください

日中の気温が上昇し、熱中症が心配される季節になってきました。こまめな水分補給が大切です。その際、水道は手洗い・うがいを行う場所として多くの人が利用します。感染防止の観点から、水道は飲料水として使用せず、手洗い・うがいの場所と限定し、水分補給は各家庭から持参し水筒から行うようにしてください。なお、水筒を忘れた場合や、中身が足りなかった場合は、水道から水分補給をしても構いません。その際は、蛇口を洗うことや水道水をしばらく出してから飲むなどの対応をしてください。

* マスクの配布についてお知らせします *

新型コロナウイルス感染症防止の取り組みにより、生徒配布用のマスクが3種類届く予定です。まず、現在届いている文科省から配布されたマスクを各学年の登校日に配布いたします。残りの企業から寄付された2種類のマスクの準備が整いましたら、順次配布する予定です。よろしくお願いいたします。

