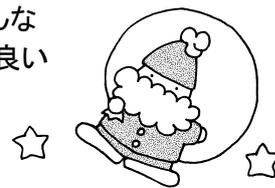


# ほけんだより 12月

R2.12.17  
戸倉上山田中学校  
保健室

今年のカレンダー、とうとう最後の1枚になりました。みなさんにとって、2020年は、どんな年だったでしょうか。新型コロナウイルスの流行で、生活もガラッと変わってしまいました。良いことも、悪いことも、次のステップに進むための大切なエネルギーになるはずです。年末の大掃除をしながら、心の中にたまったモヤモヤもすっきり片付けてしまいましょう。今年も残りわずか、元気に過ごしましょう！

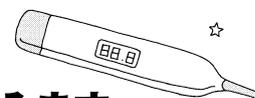


## 新型コロナ感染症予防、これからが勝負！

新型コロナウイルス感染症対応と同時にスタートした2020年度。「やっとここまで来た！」という気持ちと「これからが勝負だ！」という気持ちが入り交じっています。インフルエンザが流行してきたらどうなるの？大きな不安もありますが、年末年始休業を目前、再度気を引きしめて生活をしましょう！

特に、新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の場合もありますので、知らない間に一気に感染が拡大していることも起こりえます。長野圏域の感染警戒レベルは、12月4日に「4」から「3」に引き下げられていますが、一番の予防は、外出を控え（他県や感染拡大地域など）、感染のリスクを抑えることです。生活管理、健康観察をはじめ今まで以上に慎重な対応をお願いします。

「感染しない！感染させない！」ために一人ひとりの心がけが大切です。



### 1 登校前の健康観察と体温測定！体調不良の場合は家で様子をみます。

毎朝、体温測定をして「健康チェックカード」に記入し学級担任に提出できていますか。いつもと違うと感じるとき、体調が悪いとき、家族に体調不良者がいるときなど、チェックカードに1つでもチェックが入るときは登校せず、家で様子を見てください。※年末年始休業中も毎日チェックしましょう！

朝から体調不良で来室する生徒の中に、『家の人に「とりあえず登校をして…」と言われたから登校した』と話してくれる生徒がいます。生活様式も変化したからこそ、「とりあえず登校」を控えていただき、念のため自宅で休養をお願いします。なお、その際は、欠席にならない『出席停止』扱いになります。

### 2 迅速なお迎えをお願いします。

登校後に37℃以上の発熱（平熱が高い生徒は考慮します）等で体調不良が見られる場合は、保健室のベットではなく、隣の会議室の1角を衝立等で区切りソファベットの置き、お家の方がお見えになるまで休めるように整備をしました。ただし、長時間休むことはできませんので、なるべく早めにお迎えをお願いします。

何回も「ほけんだより」に載せていますが、保護者が仕事等で対応ができない時にはどのようにしたらよいか、家を出る前にお子さんと相談をしておいてください。（例：祖父母に連絡をするなど具体的に）

### 3 症状があり心配なときは、まずかかりつけ医等身近な医療機関に電話で相談！

発熱などの症状が生じた場合には、まずは電話でかかりつけ医等身近な医療機関に相談してください。かかりつけ医等を持たない方や、土日祝日や夜間など、相談先に迷った場合は、「受診・相談センター」長野保健福祉事務所（長野保健所）Tel026(225)9039へ電話相談する。その際、学校にも連絡をお願いします。

### 4 同居する家族が濃厚接触者になったときは、連絡をお願いします！

同居する家族が濃厚接触者になってしまったときは、濃厚接触者に指定された者がPCR検査で「陰性」が確認されるまで、登校を控え自宅で様子をみてください。その際は速やかに学校に連絡をお願いします。

### 5 マスク着用、手洗い・アルコール消毒、換気、ソーシャルディスタンス！！

ウイルスがまん延する冬季は、布やウレタンマスクではなく、ウイルスをカットしてくれるフィルター付きのマスクの着用をお勧めします。予備のマスクも2～3枚、カバンの中に準備しておきましょう。

### 6 年末年始休業中、不要不急の外出は避け慎重な行動を！

人が移動すると感染につながる！いつもと違う形で新年を迎えるようです。年始の挨拶や初詣、合格祈願？！お年玉？！それでも2021年の幕開けが良い思い出になりますように…。良いお年を。



# インフルエンザに感染したら!



2020年度、本校でインフルエンザは発生していません。しかし、いつ流行するか分からない状態です。もし、医療機関でインフルエンザと診断された場合は、速やかに学校に連絡をください。学校から「出席停止についてのお知らせ」をお渡しします。登校する時には、「治療報告書」を学校(担任または保健室)に提出をしてください。発生時の対応と治療報告書の記入の仕方をまとめましたので、再度確認をお願いします。

## ★発生時の出席停止の期間は…。

・罹患した生徒は出席停止とし、出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」。

## ★続発する場合は…。

「欠席者および出席停止措置者の合計が2割になった時点で学級・学年・学校閉鎖」とする。

## ★学級閉鎖・学年閉鎖時の措置

- 1 状況に応じて、学年全体のマスクや全校のマスク着用。
- 2 休み時間ごとの換気、体調不良の生徒は早退をする。
- 3 学年集会や学活時の集会行事、全校集会は行わない。

基本、新型コロナウイルス感染症の対応と同じです。予備のマスクの準備をお願いします。お茶を入れた水筒も持参し、水分補給を。

## 【学級／学年閉鎖・学校閉鎖時の留意事項】

- ・原則として外出をせず、家で過ごす。 / ・休んでいる間は健康観察、検温を確実に行う。
- ・症状のない者も、塾・習い事・社会体育等の活動を自粛する。やむを得ず参加する場合は、参加先の相手に状況を説明した上、マスク着用で参加する。
- ・学校からの連絡がつくようにしておく。

↓ 再度確認を!

様式1

## 治 療 報 告 書

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_ 番

生徒氏名 \_\_\_\_\_

上記の者の下記疾患は、治癒しており他に感染のおそれはないことを報告します。

- 1 疾患名 インフルエンザ ( ) 型 **医療機関で診断された型を記入。A or B**
- 2 発病日 (咳・鼻水・発熱等かぜ様の症状が出た日) 令和 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( )
- 3 受診した医療機関名及び受診日  
医療機関名 \_\_\_\_\_ 受診日 令和 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( )

- 4 治癒の根拠 **発症日をここに記入!**  
(1) 発症した

発症した日	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	★発症後 6日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

- (2) 解熱日(平熱に下がった日)後、2日経過した。

解熱日	解熱後 1日目	解熱後 2日目	★解熱後 3日目
月 日	月 日	月 日	月 日

★発症後6日目と★解熱後3日目の遅い日を記入! この日から登校できます!

- (3) 登校日 **この欄も記入してください! 記入していないことが時々あります。**

登校日
月 日

- (1)と(2)の太枠の日にちのうち遅いほうが登校日となります。

- 5 おやすみした期間 令和 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( ) から 令和 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( ) まで  
学校長様

休んだ期間を記入!

令和 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日  
保護者氏名 \_\_\_\_\_ ㊟