

# ほけんだよい5月



R2. 5. 18  
戸倉上山田中学校  
保健室

青葉、若葉、風薫る…すがすがしいイメージの言葉で表されるように、5月は1年のうちでも過ごしやすい時期です。新型コロナウイルスの影響で休校が続いていましたが、ようやく学校生活が再開することができました。新緑のパワーをいただいて、あせらずできることから取り組んでいきましょう。疲れが出やすい時期でもあります。疲れたなあ～と思ったら、いつもより睡眠をたっぷりとりましょう！



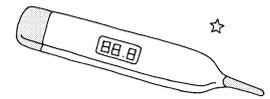
## 学校再開に向けてのお願い！

緊急事態宣言が解除されたからといって、まだまだ気をぬくことはできません。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ます。一番の予防は、外出を控え（他県や外国など）、感染のリスクを抑えることです。学校が再開されたこれからは、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！「健康チェックカード」に記入し持参する。

毎朝、必ず体温測定をして「健康チェックカード」に記入し学級担任に提出しましょう。いつもと違うと感じるとき、体調が悪いとき、チェックカードに一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。登校するときには、マスクの着用も忘れずをお願いします。



### 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。）、体調不良が見られたりする場合は、学校には長時間確実に隔離でき休養できる部屋がありませんので、なるべく早くお迎えをお願いします。保護者が仕事等で対応できない時にはどのようにしたらよいか、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、母の勤務先に連絡をするなど具体的をお願いします。）

### 3 不安な症状があるときは、まず長野保健所またはかかりつけ医に電話で相談！

発熱や体調不良が続く心配な症状があるときには、長野保健所（Tel235-9039）またはかかりつけの医療機関に電話で相談し、指示を仰いでください。また、本人または家族が感染の拡大している県外や海外に行かれた、または行かれた方と接触があった等で心配があるときにも、保健所に連絡をして指示を受けてください。その際、学校にも連絡をお願いします。

### 4 本人または家族が感染や濃厚接触者になったときは連絡をお願いします！

本人はもちろんですが、家族が感染した、濃厚接触者になってしまったときにも速やかに学校に連絡をお願いします。

## 新型コロナウイルス感染症に関する相談の目安

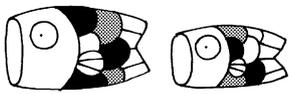
### 【厚生労働省の新たな相談の目安】

※次の①～③のような症状は「すぐ相談」を！



- ① 息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある。
- ② 高齢者や基礎疾患がある人で発熱や咳などの比較的軽い症状がある。
- ③ 比較的軽い風邪が続く。

重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方について、従来は風邪の症状などが「2日程度続く場合」としていましたが、新指針では、比較的軽い風邪の症状があればすぐに相談すべきとしました。高齢者以外でも比較的軽い風邪の症状が4日以上続く場合は、必ず相談するよう呼びかけています。



# 生活様式が変わります！

新型コロナウイルスの出現に伴い、飛まつ感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策をこれまで以上に取り入れて生活していくように、厚生労働省が新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』を公表しました。以下は、厚生労働省がまとめた実践例の一部です。

## (1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との距離は、できるだけ2疋（最低1疋）空ける
  - 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
  - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
  - 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
  - 家に帰ったらまず、手や顔を洗う。できるだけすぐ着替える、シャワーを浴びる。
  - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。



## 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのために、誰とどこで会ったかメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

## (2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集・密接・密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



私たちの生活がいろいろ変わりますね。

### ★連絡★

政府よりマスク（1枚）が届きました。18日（月）にお渡しした封筒の中、または登校した際に配布しますので、ご確認ください。



## 定期健康診断も再開します！

4～5月にかけて計画していた定期健康診断のほとんどが延期になっていましたが、やっと再開できそうです。なるべく早めに計画をしていきますが、とりあえず決定した諸検査のみ連絡をします。なお、6月に予定していた健康診断は、耳鼻科検診以外は計画通りに実施する予定です。

| 月・日      | 項目         | 対象者    | 開始時間    |
|----------|------------|--------|---------|
| 5月19日（火） | 身体測定・視力・聴力 | 1年4～6組 | 午前登校    |
|          |            | 3年生    | 午後登校    |
| 5月20日（水） | 身体測定・視力    | 2年生    | 午前登校    |
| 5月27日（水） | 心電図検査      | 1年生    | AM9：00～ |
| 5月28・29日 | 尿検査        | 全校生徒   | 朝提出     |
| 6月18日（木） | 歯科検診       | 1年生    | 1校時～    |

