

ほけんだより

臨時号 1号

角田高校 保健室 (2020. 4. 8 発行)
連日の新型コロナウイルス感染症発症のニュースに日に日に不安が高まり、角高生が罹患しないでくれることを願うばかりです。



■新型コロナウイルスの感染を最小にかつゆるやかにするために・・・

感染症対策

*** 起床時に検温を行い、指定の用紙に記入し毎日担任へ提出してください。休校中(9~14日まで)も検温し記録する。15日の朝に提出。**

1) 健康観察を徹底する。

○毎朝の検温及び風邪症状の確認をお願いします。

*** 登校時に熱がある場合は無理せず登校を控え、自宅療養をお願いします。**

○発熱症状がなくても発症しているケースもあることから、

普段と異なる症状がみられたら自宅にて様子を観察するようにしましょう。

○こまめに換気を行いますので、衣服等による温度調節に配慮願います。

観察項目
のどの痛み
咳
だるさ
息苦しい
下痢・腹痛 その他(吐き気・味がしない等)

《出席停止等の扱いについて》 * 新型コロナウイルス感染症について

生徒の状況	出席停止期間	
○発熱や風邪症状がある場合	発熱や風邪症状が治癒するまで	自宅にて休養のこと
○濃厚接触者にあたりと特定	14日間	
○感染が判明	治癒するまで	

2) 手洗いや咳エチケットの徹底

アルコール消毒を過信することなく、原則は、石けんで手洗いを十分に行うことで予防効果があがります。食事の前やトイレ使用後には手洗いを行いましょう。

3) 抵抗力を高めること

十分な睡眠・適度な運動・バランスのとれた食事を心がけましょう。



集団感染のリスクを回避するために

1) 換気の徹底

○教室において→休み時間毎に開窓・換気扇を常時作動。

各階廊下側の窓の一部は、始業前に10cm位ずつ開け放しにご協力をお願いします。

各授業のコマ毎に換気を実施します。

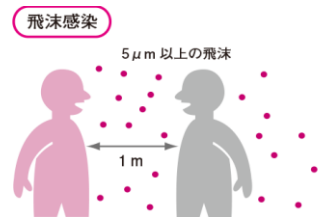
→授業終了時、授業担当者が窓を全開にします。

授業開始時に、寒いようであれば10cm位対角線上に開けておく。

○窓のない部屋→入り口開けておく。換気扇常時作動させる。

○体育館→1時間毎に5分程全開にし空気の入れ換えを行う。

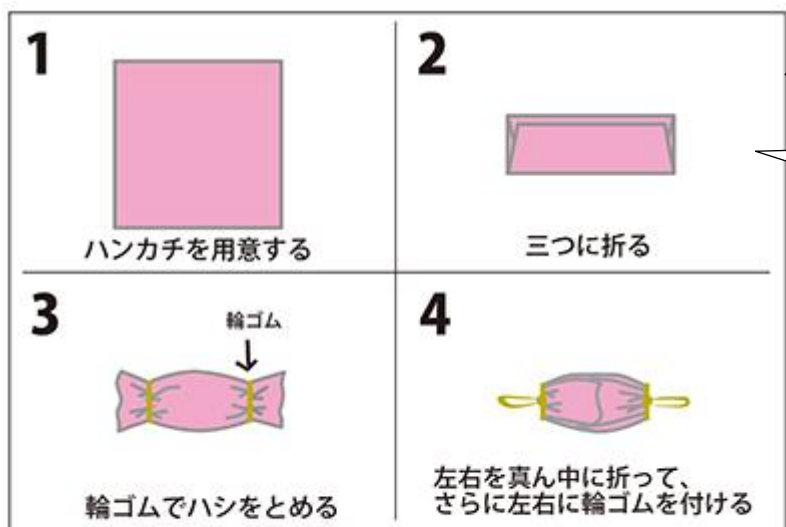
部活中でも同様に対応できるようにご協力をお願いします。



2) 飛沫を飛ばさないように配慮する。(近距離での会話や発声等咳エチケットの要領で対応する)

*** マスクの準備が困難なご家庭では手作りマスクで対応をお願いします。ハンカチ等で対応を**

《マスクの簡単作り方》 用意するもの：ハンカチとヘアゴム



*ハンカチ又はバンダナのサイズは50cm×50cm

*耳にかける輪ゴム部分をゴム紐やヘアゴムに変更するとよい。

○簡単マスク作成の動画はこちらから

文部科学省 YouTube

「MEXT channel」

*ネット検索をすると
素敵なマスクの作り方を
掲載されています。
手芸が得意な生徒は
作ってみよう。



ハンカチと輪ゴムで、縫わないですぐ出来るマスク。

へぼへぼな絵でごめんね。by さいはてりと

「若いから大丈夫」は大きな間違い。 新報記事より

トイレットペーパーやティッシュペーパーが見つからなくなった時のことを覚えていますか？

日用品を買い占める人たちを恨みながら、何軒もお店を回ったことを覚えていますか？

もし自分の大事な人が新型コロナウイルスに感染したら、トイレットペーパーではなく人工呼吸器が必要です。**現在の感染率が継続するとしたら、近い将来病院のベッドや人工呼吸器は、必要とする人全員に行き渡りません。自分たちが罹る頃には病院も封鎖しているかもしれません。**

新型コロナウイルスの感染拡大をゆるやかにするという事は、重症者の治療のために、病院のベッドや医師、看護師、医薬品など必要なものが行き渡るようにするという事なのです。

新型コロナウイルス感染症は肺の病気です。**息が苦しく・苦しくて呼吸が出来なくなる病気です。**

大切な人を守るためにも予防を徹底しましょう。

世界各地からは若い世代の死亡例も相次いでいる。フランス保健省は3/26日、16歳の少女が新型コロナウイルスにより死亡したと発表。イギリスでも21歳の女性が死亡した。いずれも基礎疾患や持病はなかった。

●次の症状がみられたら相談窓口へ連絡後、受診をするようにしてください。

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます。基礎疾患のある人は2日以上)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。等々

○宮城県・仙台市共通の新型コロナウイルス感染症に関する問い合わせは

【相談窓口】 ●宮城県・仙台市一般相談 電話:022-211-3883

(土日祝日含 午前9時~午後9時) →24時間対応

●厚生労働省電話相談窓口(フリーダイヤル)

電話番号:0120-565653(午前9時~午後9時)

