

保健だより ～臨時号～

令和4年1月26日（水）栗源中学校 保健室



新型コロナウイルス感染 拡大防止のために ～ お 願 い ～

- ★ 香取市で感染が拡大しています。不要不急の外出は控えてください。
- ★ 休日中のスポーツ・塾等への参加も、対策をしっかりと感染予防を第一に対応をお願いします。

生徒や同居する人に次のような症状がある場合、登校を控えてください。

- ①発熱（平熱より高い。目安は37.5度前後）
 - ②かぜ症状がある（のどの痛み、咳、鼻水、だるい）
 - ③頭痛、腹痛、吐き気、嘔吐
 - ④前日に上記のような症状があった（回復しても、一日家庭で様子をみてください）
- *かぜ・花粉症なのか、新型コロナウイルス感染症なのか、症状だけで見分けることはできません。
- *①～③の症状があった場合は、かかりつけ医の受診をお勧めします。（発熱の場合は病院に事前連絡をする）
- *PCR検査を受けた場合は、速やかに連絡をお願いします。その際、いつから症状が出始めたか、受診した病院、詳しい経過等についてお伺いすることを御了承ください。
- *小学校で兄弟姉妹が風邪症状により早退する場合は、中学校でも早退をさせたいと思います。



学校でも家庭でも引き続き感染対策！

- ◎ 寒くても**30秒の手洗い**をしっかりとやる！（特にトイレの後や食事の前）
- ◎ **換気をしっかりと**、ウイルスを外へ追い出す！
（寒いので、学校では防寒対策をしっかりと。＊ウインドブレーカー・ひざ掛け・カイロなど）
- ◎ **マスクをすき間なくつける！**（学校では、登校時に自転車置き場でしっかりとマスクをつける。）



マスクを正しくつけていれば、濃厚接触者にはなりません。
登校時には、自分のマスクの付け方をしっかりチェックしよう！

「濃厚接触者」の新しい定義

症状の出た日の2日前から

次の条件で接触

距離が 1m程度	マスク なし	15分以上 会話

- ◎ 食事の時は**黙食**で！（家庭でも）
- ◎ **毎日、自分と家族の健康管理**を！（登校前「健康観察カード」に記入し、昇降口で提出してください）

家庭内のできる感染予防 8つのポイント

「自分を守ることは、家族を守ること！」家族が感染しないために、家族全員でルールを確認し、一人ひとりができる感染予防を頑張っていきましょう♪

①～⑤は、普段から注意するポイント ⑥～⑧は、感染が疑われる方が家庭内にいる場合のポイント

1 こまめに手洗い・手指消毒

- こまめに石けんで手を洗いましょう。手を洗えないときは、アルコールで手指の消毒を行いましょう。
- 洗っていない手で目・鼻・口などを触らないように意識しましょう。



2 こまめに換気

- 定期的に換気を行い、少人数でも共有するスペースは常に開けたままにするなど、十分な換気をしましょう。



3 共用部分の消毒

- 物に付着したウイルスはしばらく生存しています。
- 共用部分（ドアノブ・トイレなど）を消毒しましょう。タオルや食器などを共用で使用することは控えましょう。特に、タオルは、トイレ・洗面所・キッチンなどで共用しないよう注意しましょう。



4 汚れたシーツ・衣類を洗濯

- 汚れたシーツ、使用済みの衣服にもウイルスがついている場合があるので、必ず洗濯をして完全に乾かしましょう。
- 感染が疑われる方の使用したシーツや衣服などを取り扱う際は、手袋とマスクをつけてください。



5 密閉してからゴミを捨てる

- 鼻をかんだティッシュや使用済みのマスクなどはすぐに袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てましょう。
- ゴミ捨ての後は、必ず石けんで手を洗いましょう。



6 部屋を分ける

- 感染が疑われる場合は、個室から極力出ないようにし、共用するスペースは最小限にとどめましょう。食事や寝室も分けることをおすすめします。
- 部屋を分けることができない場合は、仕切りやカーテンなどで区切るようにしましょう。



7 感染が疑われる方のお世話は限られた方で行う

- 多数の方が交代でお世話をするのではなく、限られた方で行うようにしましょう。
- 心臓・肺・腎臓に持病をお持ちの方、糖尿病の方、免疫の低下している方、妊娠している方はできるだけお世話をするのは避けましょう。



8 全員がマスク着用

- 使用したマスクをほかの部屋に持ち出さないようにしましょう。マスクを外す時はマスク表面に触れないよう、ゴムやひもをつまむように外しましょう。
- マスクに触れた後は、必ず石けんで手を洗うかアルコールで手指の消毒を行いましょう。

