

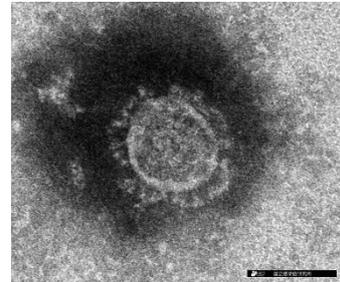
けんこうだより

華西中保健室
令和2年4月

新型コロナウイルス感染症予防について

新型コロナウイルスに関するニュースが、連日メディアに取り上げられ、不安な日々が続いています。

5月7日の学校再開に向けて、みなさんの安心安全を考え、新型コロナウイルス感染症の感染を防止するため、文科省の「新型コロナウイルス感染症に対応した小学校中学校高等学校及び特別支援学校における教育活動の再開等に関する Q&A（4月23日時点）」を基に予防対策を行っていきたいと思います。



みなさんにも協力してもらったり我慢してもらったりがあると思いますが、よろしくをお願いします。

新型コロナウイルスの感染経路は？

飛沫感染と接触感染と言われていますが、閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話したりする環境では、咳やくしゃみがない場合も感染させるリスクがあるといわれています。

飛沫感染 感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

*感染を注意すべき場面：屋内などお互いの距離が十分に取れない状況で一定時間いるとき

接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがそれを触った人の手に付着し、その手で口や鼻を触ることで粘膜から感染します。

*主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

予防のためにできること①



感染源となるものを遠ざける

教室やトイレなど、みなさんが利用する場所のうち、特に多くの人手が触れるドアノブ・手すり・スイッチなどは1日1回以上の消毒（次亜塩素酸ナトリウム）を行います。

しかし、学校で使用する用具や物品で共用を避けることができないものがあります。使用後は手洗いを行いましょう。（これは、公園やお店へいった場合も同じです。）

予防のためにできること②



体内に感染源を
入れない

手洗い

登校後教室に入るとき、
トイレの後、掃除の後、給食前は必ずハンドソープで行いましょう。また、ハンカチは自分の物を使いましょう。

マスク

必ず持参して、着用しましょう。

換気

授業中は、2カ所開けます。休み時間はすべての窓を開けます。
まだ寒い日もありますが、協力をお願いします。

予防のためにできること③



ウイルスに負け
ない体を作る

食事

バランスのとれた食事を食べましょう。(朝食を抜いたりしないように。)

睡眠

睡眠中は、心身を休めるだけではなく、体のメンテナンスも行っています。十分な睡眠をとりましょう。

運動

心と体のリフレッシュやストレス発散にもなります。戸外で適度な運動をしましょう。

保護者の方へのお願い

- 1 登校前の検温をお願いします。
熱がある場合や風邪の症状がある場合は、登校させないで家庭で様子を見てください。インフルエンザの場合と同じく欠席扱いにはなりません。
また、お休みされる場合は保護者の方から学校へ連絡をお願いします。
- 2 登校後に学校で体調不良や発熱があった場合は、保護者の方に連絡をさせていただきます。
早退の措置を取る場合もありますので、必ず連絡が取れるようにお願いします。
- 3 マスクの着用やこまめな手洗い、部屋の換気についてはご家庭でも気をつけてください。
- 4 免疫力の保持増進のため、家庭でも規則正しい生活（睡眠時間の確保・偏食のない食事など）を心がけるように声かけをお願いします。

新型コロナウイルス感染症については、基礎疾患がある場合、重症化しやすいといわれています。しかし、学校では健康診断が延期となり、子どもたちの健康状態についてしっかりと把握できておりません。申し訳ありませんが、小さいことでも気になることがある場合は、保健室に連絡をお願いします。