



三本木高等学校附属中学校保健室  
令和2年3月30日(月)

新型コロナウイルス感染症の報告が県内でもあり、これまで同様感染症対策に取り組んでいく必要があります。学校のような集団の場では、集団感染のリスクを避ける対応が必要とされています。

そのため、①換気の悪い密閉空間にしないための換気の徹底、②多くの人が手の届く距離に集まらないための配慮、③近距離での会話や大声での発声をできるだけ控えるための取り組みが求められています。

### ❀❀❀ 4月2日(木) 登校時のお願い ❀❀❀

3月27日付けでホームページにアップされた「4月2日 附属中新2・3年登校内容変更について」と重複するところもありますが、以下についてご協力をお願いします。

#### 1 登校前：検温と健康観察

家庭で検温や健康観察(発熱・咽頭痛・咳等の症状や倦怠感の有無を確認)を行う

⇒発熱・咽頭痛・咳・倦怠感等の症状がある場合は登校を控え、学校へ連絡をお願いします

#### 2 登校時：マスクを着用(※1)

#### 3 登校後：手洗い(※2)・手指消毒(生徒玄関2ヶ所、各教室に消毒用エタノールを設置)

#### 4 登校後：密にならない(会話をするときには互いが手を伸ばして触れない距離をとる)

元気な状態で登校するためにも、感染症予防は欠かせません。そのためには「感染源を絶つこと」「感染経路を絶つこと」「抵抗力を高めること」が大切だといわれています。

### 1 感染源を絶つ

発熱・咽頭痛・咳・倦怠感等の症状がある場合は、自宅で休養しましょう。

①毎朝の検温(家庭で検温をするようお願いします)

②風邪症状等(咽頭痛、咳、倦怠感等)の確認

風邪症状がある場合には外出は控え、やむを得ず外出する場合には、マスクを着用しましょう。



### 2 感染経路を絶つ

(1) 手洗い(※2)：こまめに石けんやアルコール消毒液等で手を洗いましょう。

(2) 咳エチケット

#### 3つの咳エチケット



#### 【※1 マスクについて】

マスクは入手困難な状態が続いています。様々なマスクの作り方が紹介されていますので、ご活用ください。

\*「文部科学省」子どもの学び応援サイト マスクを作りたい

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/mext\\_00460.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html)

\*「シニアコム」切らない・縫わない・手作りマスクの作り方(ハンカチ)

<https://www.seniorcom.jp/articles/view/2145>

(3) 換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まらないようにしましょう。

### 3 抵抗力を高める

(1) 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動や散歩、バランスのとれた食事、体を冷やさない等心がけましょう。

(2) 生活リズムを整えましょう。

次の場合は、必ず学校(0176-24-1184)へ連絡をお願いします。

①欠席する場合(欠席理由をお知らせください)

②万が一、本人を含めご家族に感染者がでた場合

## 4 正確な情報を得る

新型コロナウイルス感染症については、毎日のように情報が更新されています。  
下記のホームページで確認する習慣をつけましょう。

厚生労働省 HP

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

文部科学省 HP

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/index.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html)

青森県庁 HP 「新型コロナウイルス感染症について」 ※トップページから見られるようになりました

<https://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/health/wuhan-novel-coronavirus2020.html>

## 5 相談や問合せ

(1) 一般相談や問い合わせ⇒⇒⇒新型コロナウイルス感染症コールセンター

0120-123-801 (フリーダイヤル) \*24 時間対応 (土日・祝日含む)

新型コロナウイルス感染症に関する感染症の特徴や予防方法など、一般的な相談や問い合わせを受け付けます。

(2) 以下のいずれかに該当する場合⇒⇒⇒帰国者・接触者相談センター

①風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が 4 日以上続く方

(解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です。)

②強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾患など)の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方は、上の状態が 2 日程度続く場合

保健所名	電話番号	管轄市町村名
東地方保健所	017-739-5421	平内町、今別町、蓬田村、外ヶ浜町
弘前保健所	0172-33-8521	弘前市、黒石市、平川市、西目屋村、藤崎町、大鰐町、田舎館村、板柳町
三戸地方保健所	0178-27-5111	三戸町、五戸町、田子町、南部町、階上町、新郷村、おいらせ町
五所川原保健所	0173-34-2108	五所川原市、つがる市、鱒ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町
上十三保健所 *	0176-22-3510	十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村
むつ保健所 *	0175-31-1891	むつ市、大間町、東通村、風間浦村、佐井村
青森市保健所	017-765-5280	青森市
八戸市保健所 *	0178-43-2291(日中) 0178-43-2111(休日・夜間)	八戸市 ※一般健康相談：0178-43-9271(日中)0178-43-9184(休日・夜間)

\*前回から電話番号に変更や追加があった保健所です。

新学期疲れにならないために。。。意識して心と体をリフレッシュさせて

1日に数分でも好きなことをする  
いつでも笑顔で。とにかく笑ってみよう  
ゆるめのお風呂にゆっくりつかう  
生活のリズムをみださない  
朝食がポイント!

ストレス解消!  
新学期には福来たり  
疲れがとれるよ

### 新学期に向けて、心と体の準備を始めよう!

- ①睡眠時間を十分とり、登校時間を考えた決まった時間に起きる
- ②きちんと朝食を食べる
- ③決まった時間に排便してみる
- ④適度に身体を動かす

新型コロナウイルスの感染発生防止にご協力をお願いします

を避けて外出しましょう!

●換気の悪い密閉空間  
●多数が集まる密集場所  
●近距離で会話や発声をする密接場面

3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

※3つの条件のほかに、共用で使う物品には消毒などを行ってください。