

ほけんだより

令和2年4月1日
三本木高等学校保健室

4月になり新しい学年が始まります。スタートにあたり、自分の目標に向かうための準備はできましたか。

国内では新型コロナウイルスの感染が拡大傾向にあり、青森県内でも感染者の報告が続いていますので、今後もいっそう感染症対策に取り組んでいく必要があります。

これからも新型コロナウイルス感染症による影響が学校生活や社会活動に及ぶことが考えられます。大切なことは、「自分ができるとは何か」「やるべきことは何か」「してはいけないことは何か」を一人一人が考えて行動することです。

新型コロナウイルスへの対策としてクラスター（集団）の発生を防止することが重要です。学校においても次の対応が求められています。

- 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



感染予防

感染症を予防するためには、「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

(1) 毎朝、家で健康チェックをする。

- ①毎朝の検温
- ②風邪症状（のどの痛み、咳、倦怠感等）の確認

【重要】毎朝、家で検温と体調確認を必ず行うようお願いいたします。保健だよりの最後に「家庭における健康観察票」をつけたので活用してください。

(2) 発熱、のどの痛み、咳、倦怠感等の風邪症状がみられる場合は、自宅で休養する。

2 感染経路を絶つ

(1) 石けんや手指消毒用アルコールでこまめに手洗い

*アルコール消毒液は、生徒玄関、各教室に設置しています。

(2) 咳エチケットやマスクの着用

(3) 換気をする。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ることを避ける。



【マスクについて】

マスクの購入が難しい状況が続いています。様々なサイトでマスクの作り方が紹介されています。ここでは3つ紹介したので、実際に作って試してみるとよいと思います。

①「文部科学省」子供の学び応援コンテンツリンク集 マスクを作りたい

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html

②「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「備える.jp」キッチンペーパーを折るだけ、紙マスクの作り方

<https://sonaeru.jp/goods/handwork/groceries/g-11/>

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、バランスのとれた食事、体を冷やさないなどを心がける。
- (2) 生活リズムを整える。

相談や問合せ

- (1) 一般相談や問い合わせは新型コロナウイルス感染症コールセンターへ
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は帰国者・接触者相談センターへ
 - 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) |

正確な情報を得るために

厚生労働省HP

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

青森県庁HP「新型コロナウイルス感染症について」

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

次の場合は、必ず学校(0176-24-1184)に連絡をお願いします。

- ① 欠席する場合(欠席理由を伝えてください。)
- ② 万が一、本人や家族が感染した場合