



# 保健だより

泉松陵高校 保健室  
2020. 5. 20

いつもとは違う新年度ですが、この経験もきっと皆さんの明日への力になることを信じています。学校再開にあたって、一人一人が行動変容を求められる状況です。自分のため、みんなのためにご協力ください。

## 専門家会議の提言より 指摘されたこと

政府の専門家会議の提言で指摘されたポイントは以下の通りです。

- 1) 短期的な感染の終息は考えにくい。長丁場を覚悟する。
- 2) 再びまん延が生じないように「新しい生活様式」の普及が必要。(裏面：厚生労働省資料)
- 3) 学校は感染及び拡大リスクをできるだけ低減した上で、再開する。



## 新しい生活様式・学校再開にあって

- 1) 毎朝の検温、健康チェックを行い、登校時健康観察カードを持って登校する。

発熱、風邪症状のある場合は自宅で療養する

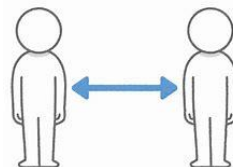
- 2) マスクの着用：教職員・生徒全員が着用する。



- 3) 身体的距離を意識する。会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。

- 4) 食事は、対面にならないように。横並びで、会話は控える

- 5) まめに手洗いを行う。ウイルスは手についただけでは感染しません。



- 6) 教室の換気を常時行う。教室を2カ所、5cmほど開け、換気する。

- 7) 放課後、教職員による校内消毒作業を実施する。

## 《保健室の利用について》



### これまでの対応

- ・保健室では、救急処置のみですので、継続的な処置はできません。
- ・保健室の休養は原則1時間としています。
- ・内服薬の用意はありません。常備薬は各自持参し、管理してください。
- ・保健室で休む時には、必ず授業の先生に連絡しましょう。
- ・授業中に来室するときは、保健委員や友達に付き添ってもらってください。

### 新型コロナウイルス感染症対応として追加すること

- ・体調の悪い生徒で、検温し37.0℃以上の生徒は、本人の希望がなくても早退処置とします。
- ・37.5℃以上の発熱の場合、保護者に迎えに来てもらい早退することを基本対応とします。

基本的な生活リズムを整えることで免疫力は高まります。体調管理に努めてください。

# 「新しい生活様式」の実践例

## (1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びにいくなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

## 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

## (2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** □咳エチケットの徹底 □こまめに換気
- 身体的距離の確保 □「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



## (3) 日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

## (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 □時差通勤でゆったりと □オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン □名刺交換はオンライン □対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

資料：厚生労働省 HP