

新型コロナ ウイルス号④ ほけんだより

長い休校期間を経て、少しずつ日常生活が戻ろうとしています。しかし、まだ、新型コロナウイルスはなくなったわけではありません。この事態を何とかしようとがんばっている人はいっぱいいます。私たちの誤った行動が、また事態を悪化させることもあります。皆さんのいのちを守るためにも、学校生活でお願いしたいことがあります。

2020年
特別号

三和中学校
保健室

① 登校前に健康観察をしましょう

健康観察カードの提出

- 登校する前に、家で、保護者の人と健康観察を行い、健康観察カードに記入をしましょう。
- 人によって発熱の基準が違います。自分の平熱が何度か、言えるようにしましょう。
- 登校したら、朝のうちに担任の先生に、健康観察カードを、提出しましょう。
- 健康観察カードを忘れた人は、先生に伝えましょう。学校で、健康観察を行います。



② 感染予防対策をしましょう

「必要なときに」「正しく」手洗いをする

- 「必要なとき」…外から帰ったら、食事の前、トイレの後、多くの人が触れた物に触ったとき（ドア、スイッチなど）、咳やくしゃみをした後、鼻水をかんだ後
- 「正しく」



感染予防のための手洗いは、石けんを泡立てて、30秒必要と言われています。Happyバースデーの歌を2回歌うと、約30秒と言われています。歌いながら手洗いをしてみましょう。

手指アルコール消毒を使う

- 登校したら、昇降口でアルコール消毒をしましょう。また、下校時もアルコール消毒をしてから帰りましょう。

飛沫を防止する

- マスクを着用する。（学校から配付した物、手作りの物でも何でもよいです。）
- 咳やくしゃみをするときには、ハンカチやティッシュで口を押さえましょう。
- 友だちや先生との接触は、できるだけ避けましょう。



換気をする

- 教室の窓、ドアを開けて換気を行います。
- できる限り常に開けておきます。最低でも、休み時間ごとに、換気をしましょう。



③ 体調不良の時は…

登校前に家で体調が悪かったら

○熱があったり、体調が不良であったりする場合には、登校せず家で様子をみましょう。

- 大事をとって、家で休みましょう。今までは「このくらいなら…」と学校に来ていた人も、今まで以上に、自分の体調に敏感になりましょう。
- 出席停止扱いになります。学校に連絡して、様子を教えてください。（発熱があるか、咳やだるさがあるか、いつからかなど）



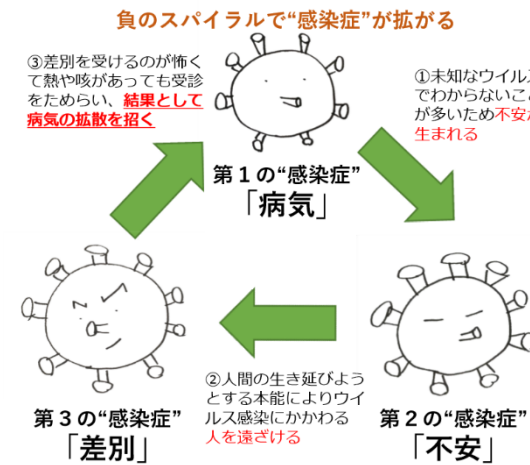
学校で体調が悪くなったら

- 先生に申し出てください。検温と健康観察をします。
- 熱がある、息苦しさや、強いだるさがある場合→早退します。荷物を持って、第二保健室へ。

④ 差別や偏見をなくそう

- この事態を何とかしようと、がんばっている人がたくさんいます。（休校をしていた皆さんも!）
- 「咳をしているあの人はコロナかも」「△△地区は危ない」…等の、差別や偏見はやめましょう。
- この事態に対応している全ての方々にねぎらい、敬意を払いましょう。（医療従事者、治療を受けている人…日常生活をがんばるみんなも!）

この「感染症」の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながることでです。



参考：日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！ ～負のスパイラルを断ち切るために～」

⑤ 心の健康観察もしましょう

- このような状況で、ストレスを感じ、不安や怒り、時に気分が落ち込むことは自然なことです。身体だけでなく、気持ちの面でも、いつもと変わったことはないかチェックしましょう。
- 心配なこと、困ったことがあればいつでも相談してください。（おうちの人、友だち、先生、カウンセラーの先生…）
- どこに相談していいかわからないときは、いつでも保健室に聞きに来てください。

