

# 保健だより

臨時号  
令和2年4月3日  
浪岡高等学校

## 新型コロナウイルス感染症流行拡大中

新型コロナウイルス感染症が世界的に全国的に流行しています。

新型コロナウイルス感染症予防のために皆さんに家庭生活や学校生活で気をつけてもらいたいことがあります。感染拡大を防ぐために協力をお願いします。

### 1 家庭で出来ること、気をつけてもらいたいこと

#### 1 検温及び健康観察

毎朝検温と健康観察を行います。事前に健康観察票を配付します。

【手順】

(1) 朝登校前に検温をし、咳や風邪症状がないか健康状態を確認し、健康観察票に記入します

①平熱よりも高い、37.5℃以上の発熱がある、とても体がだるい、息苦しいなどの症状がある → 学校に欠席の連絡をし、自宅で休養する。

以下の症状がある場合は「帰国者・接触者相談センター」へ相談する

○風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている

(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む)

○強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

※基礎疾患等のある生徒は、上記の状態が2日以上続く場合

\*\*\*\*\*

【保健所】           【電話番号】           【管轄市町村】

青森市保健所   017-765-5280   青森市

弘前保健所    0172-33-8521   弘前市 黒石市 平川市 藤崎町 田舎館村 板柳町 等

五所川原保健所 0173-34-2108   五所川原市 つがる市 鶴田町 等

\*\*\*\*\*

②発熱もなく健康状態がよい場合 → 登校します

(2) 朝、自宅で検温を忘れた場合は登校後教室に入る前に保健室・職員室で検温を行います

#### 2 抵抗力を高めるための生活

十分な睡眠、適度な運動や栄養バランスのとれた食事ですべてをアップ!

### 2 学校生活で出来ること、気をつけてもらいたいこと

#### 1 こまめな手洗い、ハンカチを持参します

例えば・・・

・外から教室等に入るとき

・トイレの後

・昼食などの飲食の前



- 2 換気（授業後1時間ごとに5～10分に行います）します  
 季節的に肌寒い日もありますが、衣服で調節できるようセーター  
 や厚手の下着を用意することをお勧めします。



### 3 咳エチケット

咳やくしゃみなどの症状がある場合は、

- (1) マスクを着用する（鼻・口を覆う）
- (2) マスクがない場合は、ティッシュ、または袖で鼻と口を押さえ、顔をそむける

**！重要！**

新型コロナウイルス感染症に感染していた場合、周りの人に感染させてしまいます。咳やくしゃみなど新型コロナウイルス感染症を疑うような症状がみられる人は必ずマスク・咳エチケットをしましょう。



### 正しいマスクの着用



### 4 必要に応じたマスクの着用

新型コロナウイルス感染症の予防として飛沫をあびないなど一定の距離（1～2m）をとることが必要とされています。状況によっては、距離をとれない場合もあるのでその際はマスクの着用をお勧めします。

ただ、現在マスクは品薄のためなかなか手に入りません。そこでマスクを手作りすることを政府や文部科学省でも紹介しています。

（参考）

マスクの作り方（文部科学省ホームページ「子供の学び応援サイト」内）

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

### 5 飲食物の共用

生徒間でみられるちょっとした飲食物の共用も新型コロナウイルス感染症のために行わないでください。



### 保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症予防及び感染拡大のため本校では青森県教育委員会及び文部科学省の対応マニュアル等を基に対応を行っております。

朝の検温や健康観察、マスクの準備など保護者の皆様にはご負担をおかけしますがご協力のほどよろしくお願いいたします。

