

ほけんだより 5月

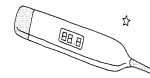


令和2年5月8日
立川市立立川第二中学校
校長 飯田 芳男
養護教諭 宿村 綾子

学校が臨時休業になり、先生たちもみなさんが「どう過ごしているかな?」「上手に気分転換できているかな?」と毎日気にしています。

友達と会えず会話ができない状況の中で、一人ぼっちであるかのような思い込みなど、ストレスを溜めることがあると思いますが、本を読んだり、家族との会話を積極的に行ったり、家庭の中で自分のできることを探したりするなど、家族の笑顔のために努めてください。

新型コロナウイルス感染症 Q & A



Q 1 風邪のような症状があり心配です。

A. 発熱などの風邪症状があるときは、外出を控え、安静に過ごしてください。

- ・毎日体温を測定し、健康カードに記録しましょう。また、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めるようにしてください。

Q 2 感染予防のためにできることは何ですか？

A. 石鹸やアルコール消毒による手洗い・咳エチケットを心がけましょう。

- ・自分の手にウイルスが付着している可能性があります。こまめに石鹸で手洗いをしてください。

3つの密を避けてください。不要不急の外出は自粛しましょう。

- ①換気の悪い密閉空間（1時間に1回程度、部屋の換気をしましょう。）
- ②多数が集まる密集場所（お互いの距離を2m以上あけるように心がけましょう。）
- ③間近で会話する密接場面（十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。）

Q 3 感染したかも?と思ったらどうしたらいいですか？

A. 次の症状がある場合は、新型コロナ受診相談窓口（帰国者・接触者相談センター）にご相談ください。相談の結果、感染が疑われる場合は、「新型コロナ外来」を紹介します。

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く場合
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合（この場合はすぐに受診してください。）

本人や家族が新型コロナウイルスに感染したことが判明した場合や、保健所から濃厚接触者と特定された場合には、速やかに学校に連絡してください。（上記の場合、2週間の出席停止となります。）

一人一人ができる対策をして、この時期を乗り越えましょう

◆健康診断関係◆

5月14日（木）に予定していた尿検査は延期となりました。
他の健診についても日程が決まり次第、お知らせいたします。

