

ほけんだより

6月号
令和2年6月1日
立川市立立川第三中学校保健室

6月より、新型コロナウイルスの感染および拡大リスクを可能な限り低減しつつ、実施可能な教育活動を段階的に開始することになりました。学校生活の中での感染予防のご協力をよろしくお願いします。

登校前には、必ず検温し、体調の確認をしてください。体調が少しでも良くないときは、無理せずに自宅で休養してください。当面の間、健康観察表の記入・提出と登校時は、マスク着用のご協力をお願いします。

感染症は、どのようにしてうつるの？

接触感染

ウイルスに感染した人が、せきやくしゃみを手で押さえた後に触ったものを、他の人が触り、目、鼻、口に触れると、粘膜などを通じてウイルスに感染することがあります。

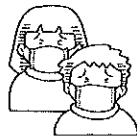
飛まつ感染

ウイルスに感染した人のせき、くしゃみ、つばとともにとびだしたウイルスを吸い込むことで感染することがあります。せきやくしゃみのしぶきは2m以上飛びます。

症状は？



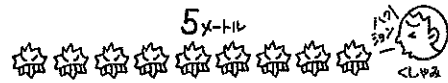
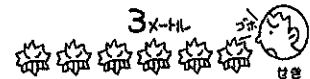
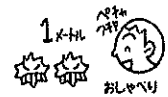
・熱がでる
・強いだるさ



・のどの痛み



・長く続くせき



感染症にかからないように！！他の人にうつさないようにするには？

- きれいなハンカチとティッシュを毎日ポケットにいれておきましょう。



- こまめに(外から帰った後、食事の前、トイレの後など)石けんで、ていねいに手を洗きましょう。



- 好ききらいをせず、バランスのとれた食事をしましょう。



- 1日8～10時間ぐらい(中学生頃の年齢に必要とされる睡眠時間)睡眠をとりましょう。



- せきエチケットを守りましょう。

3つの正しい咳エチケット

①マスクを着用する。

②ティッシュ・ハンカチで

口と鼻をおさえて、他の人から顔をそむけましょう。

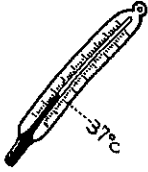
③上着の内側や袖(そで)で覆う

*使ったティッシュは、袋に入れ、自宅のゴミ箱に捨てましょう。

*せきやくしゃみの時におおった手は、石けんでていねいに洗きましょう。

保護者の皆さまへ(お願い)

- 朝の健康チェックをていねいをお願いします。
体調が悪いときは、必ず登校前に保護者の人へ伝えてください。

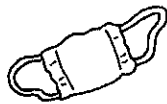


こんな症状はありませんか？毎朝、欠かさずチェック！	
<input type="checkbox"/> 鼻水がでる	<input type="checkbox"/> 頭が痛い
<input type="checkbox"/> のどが痛い	<input type="checkbox"/> おなかが痛い
<input type="checkbox"/> せきがでる	<input type="checkbox"/> 食欲がない
<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> 寒気がする

朝起きたら、体温を測定してください。風邪等の症状(鼻水・せきなど)やその他の体調不良の症状がある場合は、登校せず、自宅で休ませてください。登校後、体調不良になった場合は、お迎えや早退について相談を保護者へ連絡をします。緊急時に保護者へ連絡がとれるように緊急連絡先に変更がありましたら、至急学校までお知らせください。

感染症が心配される時期は、学校が休みの日もなるべく人が集まる場所には行かない、不要な外出は避ける等、感染を予防する行動をとっていただくようご協力をお願いいたします。

- 感染症対策のための持ち物(健康観察表は、学校から指定された期間は毎日記入し、登校日に持参してください。)



ハンカチ(毎日とりかえる)・ティッシュ マスク マスクを入れるための袋(ケースや巾着・ビニール袋など)

当面の間(新型コロナウイルス感染症の感染流行が心配される期間)、マスクを着用して登校するようにしてください。使用済みのマスクは、学校のゴミ箱へは入れず、必ず各自で袋に入れて持ち帰るようにご協力をお願いします。マスクは、汚れたときの取り替え用の予備1~2枚持参することをおすすめします。

新型コロナウイルスの感染が心配な場合の連絡先

○感染が疑われる場合の相談

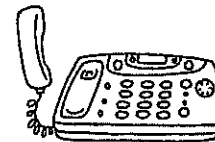
新型コロナ受診相談窓口(帰国者・接触者相談センター)

・多摩立川保健所 電話番号 042-524-5171

受付時間 午前9時~午後5時

・合同電話相談センター 電話番号 03-5320-4592

受付時間 平日の午後5時~翌日午後9時、および土・日曜日、祝日



○心配な症状があらわれたときの対応や感染予防対策等

・東京都電話相談窓口(新型コロナコールセンター) 電話番号 0570-550-571(ナビダイヤル)

受付時間 9時~22時 英語・中国語・韓国語の相談もできます。

聴覚に障がいがある方や電話での相談が難しい方は、(FAX03-5388-1396)でも相談できます。

※感染症に罹患した場合や濃厚接触者の可能性があることが判明した場合は、必ず学校まで連絡をお願いします。

- 新型コロナウイルス感染症の影響で延期をしていた健康診断につきまして、実施に向けて日程調整を行っています。決まり次第お知らせします。