



保健だより

令和2年 6月
奈良県立桜井高等学校 保健室

世界中で新型コロナウイルス感染症が流行し、約4か月がたちます。日本でも緊急事態宣言が出されたために、外出自粛や学校が臨時休業となる事態となり、在宅教育へとみなさんの生活も大きく変わってしまいましたね。

その後、緊急事態宣言が解除されたため、学校再開に向けての準備が進められ、本校においても、トイレや手洗い場所に「薬用石けん」を設置、昇降口、職員室前の他、各階に「手指用アルコール」を設置しました。また各クラスの消毒についても、教室の机や椅子、トイレなど皆さんが校内で触れるところは、当分の間、消毒（清拭）作業を行います。でもまだまだ油断はできないので、各自が「新しい生活様式」を実践し、感染予防に心がけましょう。



学校再開、登校前にすること!!



毎朝登校前に必ず検温し、体調を確認しましょう。
登校する際は「健康観察カード」に必要事項を記入し、保護者が押印し、カードを持参しましょう。

(発熱などカゼの症状やにおいや味がわからない・息苦しい・だるいなど…)

- ※ 体調が悪い場合は、学校に連絡して登校を控えましょう。
- ※ 登校後の発熱などの体調不良の場合は、早退して自宅で休養することになります。早退する際は、できる限りお迎えのご協力をお願いします。

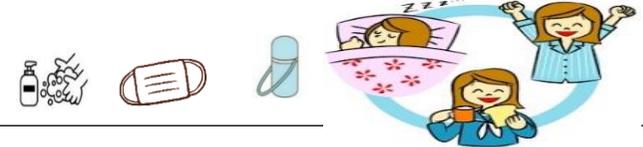


学校の「新しい生活様式」って何？



「久しぶり!!」と思わず近づく気持ちはわかりますが、今は、人との距離を最低1m空けるようにしましょう。昼食時は、机を向かい合わせにしないで、各自の席で静かに食べましょう。飛沫を飛ばさないよう会話は横並びで、大きな声を出さないように話しましょう。相手を見て話すのは大切なことですが、今は我慢しよう！

感染予防

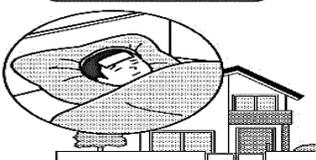


- ① 在宅学習期間中に、生活リズムが崩れ、ストレスがたまっていませんか？
早寝早起き、体を動かし、栄養のバランスの良い食事を取りましょう。
- ② コロナウイルスの感染経路は、飛沫感染、接触感染が主なもの。
手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。これから暑くなりますが、熱中症に気をつけながら、マスクを着用しましょう。水分補給も忘れず。
(学校には予備のマスクはありません。必ず各自で準備をしよう!)
- ③ 窓やドアを2方向開け、空気の入換えを行い、換気をしましょう。
加湿にも気をつけましょう。
- ④ 人が多く集まる場所に行くのを控えましょう。



熱が出たときは……

まずは自宅で安静



発熱の症状は、新型コロナウイルス感染症以外に、通常のかぜでも起こります。まずは家で安静にしましょう。

「電話で」相談



かかりつけの医師がいる場合は、電話で相談してみましょう。

● 下のような症状がある場合は、最寄りの保健所などに設置されている「帰国者・接触者相談センター」に電話でお問い合わせください。

- ・ 息苦しさ、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
 - ・ 発熱やせきなどの比較的軽いかぜの症状が続く（重症化しやすい方は症状がある）場合
- (2020年5月11日現在)

毎年、1学期に行う定期健康診断が、「新型コロナウイルス感染症」の拡大防止のため延期になりました。今後、1学期には、1年生の内科検診と、心電図、X線検査を行う予定です。他の健診も学校医の先生と相談しながら状況を見て、実施していきます。

何か身体のことでも気になることがあれば、いつでも担任の先生や保健室に相談してください。みなさんは、感染予防に努め、自己の健康管理をし、健康に過ごしましょう。