

令和2年度

ほけんだより

臨時号2

令和2年4月27日
沼津市立原東小学校 保健室

新型コロナウイルス感染症の拡大で、お忙しい日々をお過ごしのことと思います。一刻も早く、安心して生活できる日常が戻ることを祈る毎日です。

5月7日から学校生活がスタートする予定です。学校再開にあたり、保護者のみなさまへいくつかお願いしたいことがあります。※状況に応じ、再開が延長する可能性がありますので、HP やメールにご注意下さい。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために保護者の皆様へのお願い

①健康チェックカードの記入

登校再開後も、朝の検温と健康チェックをお願いします。

毎日健康チェックカードを担任に提出します。



②体調が悪いときの欠席について

登校前に、発熱、せき、のどの痛み、倦怠感等の体調不良が少しでも見られる場合には、自宅で療養をお願いします。その場合には学校にご連絡下さい。また、症状がない場合や主症状が回復した後に症状が再発しているケースがあることから、体調不良の症状が消失した後、1日以上経過するまでは無理をせず自宅で休養をお願いします。その間は、出席停止として取り扱わせていただきます。

③学校での体調不良時のお迎えについて

学校生活の中で、発熱やせき、倦怠感等の体調の変化があった場合にはお迎えをお願いします。保護者の方にお電話いたしますので、いつでもお電話に出られるような態勢をお願いします。その場合には、他の児童への感染拡大防止のため、お子様には空き教室等を使用し、別室でお迎えを待ってもらうこととなりますので、ご理解をお願いいたします。お子様の体調への負担や感染拡大を防ぐために早めのお迎えをお願いします。その場合は、早退をした日から出席停止として取り扱わせていただきます。

④マスクの着用について

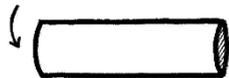
学校でのお子様のマスクの着用をお願いします。ただ、現在マスクが手に入りにくい状況です。ハンカチ等で縫わずに作れるマスクなどもありますので、ぜひ、手作りマスクの作成などご協力をお願いします。

【ハンカチマスクの作り方】

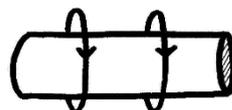
①ハンカチを中心に向かって半分に折る



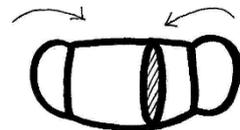
②さらに半分に折る



③結んだゴムを2つ通す



④ハンカチの左右を折り、完成



【ガーゼ等の布製マスクの洗い方】(文部科学省のHPに動画がありますのでご覧ください)

(1) 衣料用洗剤(使用量の目安に従って洗剤を水に溶かしたもの)にマスクを10分ひたし、ためた水道水ですすぎ洗いをし、水気を切ります。

(2) 水1Lに塩素系漂白剤15mlを溶かして、マスクを10分ひたす。

(3) たっぷりの水道水で十分にすすぐ。(2回)

(4) 清潔なタオルに挟んで水分を吸い取り、形を整えて干す。



⑤ハンカチのご用意

手洗いが有効な予防法です。清潔なハンカチを毎日持たせるようにして下さい。

基本的な生活習慣が免疫力を高めます！



十分な睡眠、バランスのとれた食生活、適度な運動は体の免疫力を高めます。外での運動もなかなか出来ないと思いますが、家の中などでできるようなストレッチや筋トレなどを毎日の日課として取り入れてみて下さい。家での生活が長く続いているので、すぐに学校生活に適應するのが大変だと思います。是非、ご家庭で学校再開まで規則正しい生活をこころがけ、いつ学校が再開しても大丈夫なよう準備をお願いします。

①換気の悪い 密閉空間



②多数が集まる 密集場所



③間近で会話や 発声をする 密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

(首相官邸・厚生労働省「密をさけて外出しましょう」より)

以下のような症状がある場合は「帰国者・接触者センター」にご相談下さい

【東部保健所 (平日 8 時 30 分～17 時 15 分) 055-920-2082 (左記以外) 090-3309-6707
静岡県庁の専用相談ダイヤルや厚生労働省の新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口もごさいますので、静岡県公式ホームページをご確認下さい。】

1. かぜのような症状や 37.5 度以上の発熱が 4 日以上続いている場合。
2. 強いだるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)がある場合。

※基礎疾患等を有する場合は、上記の症状が 2 日程度続く場合。

症状が上記の基準に満たない場合には、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談下さい。