

ほけんだより

令和2年 6月
甲府東高校 保健室

いよいよ、全校生徒の登校が始まりました。皆さんには、これまでも感染症予防について協力をしてもらっていますが、1日通しての学校生活を送るにあたり、感染症防止について加えてお願いをしたいと思います。



【感染症予防について】

- 普段より熱が高い、熱がなくても風邪症状（咳・喉の痛み・頭痛・だるさ等）がある、息苦しさ、味覚・嗅覚障害、嘔吐、（普段にはない）下痢など体調不良がある場合には、無理はせず登校を控え、症状がなくなるまで休むようにしましょう。 *いつもと違う、という感覚に注意しましょう。

欠席届を提出する際には、保護者に欠席届の記入と押印をもらおう。また、健康チェックは保護者とともに行い、健康チェック表に押印をもらい、提出をするようにしてください。

- マスクの着用をし、人との距離を保ちましょう（最低1m）
- 鼻をかんだり、口を拭いたり、咳やくしゃみの際に使ったティッシュは、ビニール袋に入れて口を結んで持ち帰りましょう。（ビニール袋を持参しましょう）
- 石けんでの手洗いをこまめにしましょう。（登校後、特別教室に入る前、トイレの後、体育後、食事の前、清掃後、帰宅時、多くの人に触れる場所・共有するものを触ったとき、鼻をかんだ後、顔に触る前後など）
- 飲み終わったペットボトルは、ラベルをはがし、中を水ですすいでから捨てましょう。
- 自分の机の周りは整理し、荷物を散乱させないようにしましょう。

【昼食について】

- 石けんで手洗い後、前を向いて自分の机で食事をとりましょう。マスクを取ることになるので、おしゃべりは控え、食べ終わったら、マスクをしましょう。
- 食事後、持参のティッシュペーパーに教室の消毒用アルコールをふくませて、机を拭いてください。拭き終わった後は教室に用意してある袋（レジ袋）に入れてください。掃除当番は袋の口を強く縛り、ごみステーションへ持って行ってください。（ティッシュを持参しましょう）

【歯磨きについて】

- 歯磨きの際には口を結んで行き、口をすすぐときは、なるべく静かに、できるだけ少ない回数・水の量ですすぎましょう。
- 順番を待つときにはマスクをし、間隔をとって並びましょう。歯磨き中はマスクができません。他の人と対面しないよう注意し、十分な距離をとりましょう。

【その他】

- 気温が高くなってきています。熱中症予防のため、各自水筒に飲み物を多めに持参し、こまめに水分補給をしましょう。

参考：山梨県における保健所への相談目安

- 発熱があり、かつ、風邪症状（咳、のどの痛み、頭痛、倦怠感など）がある、または味やにおいがわからないなどの異常を感じる時
- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- 発熱や咳など比較的軽い風邪症状が4日以上続く場合（解熱剤などを飲み続けなければならない場合も）
- 重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪症状がある場合（糖尿病・心不全・COPDなど呼吸器疾患などの持病がある、透析を受けている、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方）