

保健だより



No. 10

令和4年1月19日
第三中学校 保健室

県内での新型コロナウイルス感染症の急増、そして、市内での複数の発生により、より緊張感のある学校生活となっています。

少し感染が収まっている時期を経験したために、手洗いや手指消毒、毎日の検温など、気が緩んでいたところもあるかもしれませんが、しっかりと感染防止を心掛けましょう。



新型コロナウイルス感染防止！！

次のことについて、もう一度確認しておきましょう。

1 朝・夜の体温測定

毎朝、検温カードを提出してもらっています。しっかりと記入してから持ってきてください。

玄関でもサーモグラフィーで検温していますが、外の寒いところから入ってきてすぐの表面温度ですので、実際よりも低い体温が表示されます。家でも必ず検温をしてきてください。

体温が平熱より0.5度以上高いとき、または37.5度以上だったときは、登校せずにかかりつけの医療機関に相談してください。中には、夜の体温が高くても、朝の体温は低いからと、登校する生徒がいますが、その場合も登校せずに、かかりつけの医療機関に相談してください。

2 マスクの着用

夏に比べれば、熱中症の心配は少なくなりました。学校では、水分補給の時、給食の時、歯磨きの時を除き、常時マスク着用を徹底してください。

家庭でも、発熱など症状のある人がいる時、または自分に症状がある時はマスクの着用をお勧めします。

3 家庭で気を付けること

(1) 症状がある時は受診

発熱や咳・のどの痛みなどのかぜ症状がある時は、外出せず、かかりつけの医療機関に電話相談後受診するか、相談センターへ相談してください。

名称	受付時間	電話番号
新潟県新型コロナ受診 ・相談センター	毎日 24 時間対応 (土曜日・日曜日・祝日も実施)	025-256-8275
柏崎保健所	午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 (祝日を除く月曜日～金曜日)	0257-22-4112

(2) 症状がある人は可能な限り隔離

熱などの症状がある人はマスクを着用し、できるだけ他の家族と別の部屋で過ごすようにしましょう。特にマスクを外さなければならない食事の時は、別の部屋で、それが難しい時は、時間をずらして、家族がいる方に背中を向けるようにしましょう。

また、症状がある人がいる時は、他の家族もマスクを着用するようにしましょう。

(3) 食事の時は会話をせず静かに

家族団らんの食卓で、楽しく会話しながらの食事はとても楽しいものですが、今は少しがまんして、静かに食べましょう。

また、可能なら正面に座らないようにするとよいです。盛り付けも大皿ではなく個々に盛り付けて食べましょう。



(3) 換気と加湿

湿度を保った部屋では、飛沫が広がりにくいと言われています。

今の季節は、エアコンやファンヒーターなどで暖房をしますので、部屋は乾燥しますし、空気も汚れます。少なくとも1時間に1回は2か所以上の窓をあけて換気をしましょう。欄間のある部屋なら、常時開けておくのもよいです。加湿器を使用したり、部屋に洗濯物を干したりして、湿度は50～60%を保つようにしましょう。



(4) なるべく外出は避ける

人の往来によってウイルスの感染は広がります。不要不急の外出は、避けましょう。

4 新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる

場合の家庭での注意事項

(1) 感染者とその他の同居者の部屋を可能な限り分ける

(2) 感染者の世話をする人はできるだけ限られた方（一人が望ましい）にする

(3) できるだけ同居者全員がマスクをする

(4) こまめに手洗い、うがいをする

(5) できるだけ換気をする

(6) ドアノブ、取っ手などの共用部分を消毒する

(7) 汚れた衣服、リネンを洗濯する

(8) ゴミは密閉して捨てる

新型コロナウイルス感染防止で
家庭内の注意ポイント



(日本環境感染学会とりまとめ)

(厚生労働省・東北医科薬科大の資料より)

発育測定をしました。

「保健関係連絡袋」に、「1月の発育測定」結果を入れて配付しましたので、中身を取り出し、「保健関係連絡袋」のみ、24日(月)までに返却してください。

