

# ほけんだより

R2.2/21 (金)

養護教諭:分林菜々子



## \* 今月の保健目標 \*

川崎校 : 教室内の環境衛生に注意しよう

川崎キャンパス : 姿勢を正しくしよう



例年にも増して暖冬といわれている今シーズンですが、やっと川崎町も雪景色で白くなる日がありました。最近では新型コロナウイルスの感染報告等のニュースが相次いでいます。川崎校では2年生のクラスでインフルエンザの発生がありました。(1月末現在)。引き続き情報収集や体調管理に気をつけて過ごしましょう。

3年生は卒業に向け、1・2年生は次年度に向けて総まとめの時期となってきました。体調には気をつけ、今年度の振り返りを始めてみましょう。

## 引き続き感染症にご注意を

川崎校でもインフルエンザが発生し、まだまだ感染症流行が怖い時期にあります。引き続き、健康管理と予防に努めて過ごしてください。もしも症状がでてしまった際の対応を確認してください。

喉の痛み  
咳や鼻水



体のだるさ  
寒気・関節痛



吐き気・嘔吐  
腹痛



### インフルエンザなどの感染症の可能性あり!

- ・マスクを着用してください。  
(症状悪化や感染の防止のため)
- ・発熱や症状の悪化がある場合は、早退などの対応をします。

- ・体温測定にきてください。
- ・体を冷やさないようにしてください。
- ・発熱や症状の悪化がある場合は、早退などの対応をします。

### 胃腸炎などの可能性あり!

- ・我慢せず、トイレや保健室へ向かってください。
- ・吐物がある場合は感染する危険があるので、触れないようにしてください。

感染症が流行する時期のため、なるべく病院受診をおすすめします。

### 【もしも診断がでたら】

学校へ連絡をしてください。(診断名・医師の指示を教えてください。)

参考: インフルエンザの出席停止期間 (発症してから5日, 解熱してから2日経つまで)



! 注意!

発症日は0日目と考え  
翌日から数えます

# コビット 新型コロナウイルス (COVID-19) について

現在多くのニュースを目にしますが、新型コロナウイルスが猛威をふるっています。  
情報収集や感染予防に努めるようにしましょう。現在分かっている状況をお伝えします。

## ◆新型コロナウイルスについて◆

- ・中国の武漢市から感染が拡大
- ・肺炎の原因ウイルス  
(肺炎は日本人の死因5位の疾患(2019))
- ・発熱, 咳, 身体のだるさなどの症状がでる
- ・潜伏期間(ウイルスが入って発症するまで)は1日～12.5日, 多くは5～6日と考えられる。感染者や感染の疑いがある人は14日間の観察が推奨される(世界保健機関より)

## ◆ご家庭へのお願い◆

- ・手洗い, うがい, 生活習慣を整えるなど基本的な感染症対策と健康管理をするようご家庭でも徹底をお願いします。
- ・発熱等の症状がある場合には無理をさせずに自宅で休養をさせてください。

## ◆キッチンペーパーで簡易マスク◆

現在マスクが品薄で手に入りにくい状況が続いています。  
これは警視庁の災害対策課が3年前に公開していて、最近再び話題となった簡易マスクです。災害時にも役に立つので、頭の片隅に覚えておくと良いです。  
早くマスクの供給が安定すると良いですが…。



□用意するもの

- ・キッチンペーパー
- ・輪ゴム ・ホチキス



警視庁 HP より

感染を防ぐために。。。

風邪やインフルエンザ対策と同様の対策を怠らないことが大切です！！

### 手洗い

・うがい



### マスク



### アルコール消毒

インフルエンザウイルスとコロナウイルスにはアルコールが有効です！



加えて・・・

- 体調がよくないときは、無理をせず、休養をしてください。
- 風邪症状がみられたときは、体温を測定してください、発熱のあるときは欠席してください。
- 毎時間の換気をしてください。5分間の換気で空気は入れ替わります。換気後にまた閉めたら5分で気温は元に戻ります！また、加湿タオルで湿度を保ちましょう。

最新の情報を聞き逃さないために。。。

新型コロナウイルスに関する情報を得られるホームページを2つ載せておきます。

〔厚生労働省 HP より〕

新型コロナウイルス感染症について



〔内閣官房 HP より〕

新型インフルエンザ等 対策

