

保健だより

栃木県立大田原高等学校

令和2(2020)6月1日発行

新型コロナウイルス感染症予防対策を継続します

いよいよ学校が再開されます。分散登校の間、感染拡大防止のための行動を注意深く行いましたが、通常登校になると、更に注意すべきことが増えます。『自分が感染していても、周りの人にウイルスを広めない行動』『周りに感染者がいても、感染しない行動、生活』を改めて確認し、意識して過ごしましょう。

1 登校する時に注意すること

- ① **毎朝必ず検温**し、「健康観察表」に記録する。
- ② 次のような症状がある場合は**登校を控える**。また、相談窓口等に連絡し、指示を仰ぐ。
 - ・息苦しさ(呼吸困難) ・強いだるさ(倦怠感)
 - ・高熱(自分の感覚)⇒(37.5度という以前の基準は削除された)
 - ・風邪の症状(発熱・咳・鼻水等)が続く⇒(4日以上続く場合は必ず)
 - ・味覚障害(急に味や臭いを感じなくなる)
 - ・発熱、咳等感染症の疑い(濃厚接触の疑い)がある家族がいる 等

2 校内での過ごし方

① 感染防止の行動

- ・入室前に、**アルコール(ハセッパ水)**で手の除菌を行う。
- ・休み時間は、**適宜、流水と石けんによる手洗い**を行う。また、ハセッパ水及びフェイシャルペーパー、ボディペーパー等で代用することもできる。
- ・**マスクを常時着用する**。市販のマスクが手に入らない場合は手作りのマスク、ハンカチマスク等で代用する。
- ・**必要以上の大きな声で話すことは控える**。
- ・飲食をする場合には流水と石けんで手を洗い、**飲み物の回し飲みは避ける**。

② 昼食を摂る際の注意

- ・昼食の前には**必ず手洗い、消毒**を行う。
- ・「三密」の状態**でマスクを外し、間近で会話をすることは、感染のリスクが高まるので、昼食を食べる際は、向かい合ったり、会話をせず、食事を済ませる**。
- ・昼食場所は、**教室に限らない。空き教室や、風通しの良い広い空間に移動し、食事をすることも可能**。



3 校内の衛生管理

① 教室等(保健委員等が中心になってください)

- ・常に両上部の窓を両側5cm程度開け、空気の流れを確保する。また、休み時間には下部の窓を広く開け、換気を行う。
- ・移動教室等で自席以外を使用する際、机上の衛生に留意する。
- ・休み時間ごとに教室内にハセッパ水を霧吹きする。
- ・教室入口ドアの取っ手やスイッチ等にハセッパ水を吹きかける。
- ・放課後の清掃時には、次亜塩素酸水を含んだ不織布で、ドアの取っ手やスイッチ等を拭き掃除する。(使用済みの不織布は保健室前に改修ボックスを準備)

② トイレの清掃(放課後)

- ・通常の清掃に加え、次亜塩素酸水を含んだキッチンペーパーで、多くの人が触れる、蛇口、ドアの鍵、ドアノブ、取っ手等を拭き掃除する。(使用済みのキッチンペーパーは保健室前に改修ボックスを準備)
- ・トイレの床は、水撒きや拭き掃除等行い、清潔に保つ。



暑さによる体調不良や熱中症に注意

これからの季節は、熱中症などの暑さに関連する健康被害が考えられる時期です。皆さんは、休校中の運動不足のため、からだ暑さに順応できていません。また、感染症防止のため、基本的には常時マスクを着用することが望ましいのですが、マスクをしていると、口の渇きを感じにくくなるため、脱水症状に気づくのが遅くなる恐れがあります。

熱中症(脱水症状)を防止するためには、**こまめな水分補給**とされています。気候の状況(気温が高くなる、湿度が高くなる等)により健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合には、マスクを外し、その代わりに、換気やフィジカルディスタンスを意識してください。また、水筒や「ホット」の飲み物を準備しておきましょう。

健康診断を実施します

休校により延期されていた健康診断を以下の通り実施します。

結核検診(1年生のみ)	6月 8日(月)
身体計測(学年ごと)	6月 11日(木)
腎臓検診(1回目)	6月 15日(月)
内科検診	7月下旬



現在、三密を避けての実施計画を立てているところです。

また、耳鼻科検診、歯科検診、眼科検診は、2学期に実施します。もし、検診前に気になることがある場合には、保健室に相談にきて下さい。