

ほけんだより (臨時号)

水戸工業高等学校保健室 令和2年 4月 9日

新型コロナウイルス感染症拡大防止策により、急遽3月から休校措置となり、1か月が経ちました。

現在、新型コロナウイルス感染症拡大に備える改正特別措置法（新型コロナ特措法）に基づく緊急事態宣言が7都府県に出され、茨城県内でも感染拡大要注意市町村として10市町村が臨時休業となりました。

クラスメイトや先生方に会えるのは、とてもうれしいことだと思いますが、この学校生活を続けるためには、健康・命・安全を守るために多くの努力が必要です。自分と、大切な人を守るために、リスクを回避する行動に、みんなで真剣に取り組みましょう。

<ご家庭での対応>

1 毎朝、ご家庭で検温をお願いします。先日配付しました「健康観察記録票」にご記入いただき、体調面での観察をお願いします。この記録票は、毎日学校への提出は求めませんが、万が一感染者は発生した場合は、クラスもしくは、部活動等の提出を求めることがあることも念頭に記録をお願いします。

発熱や風邪の症状等がある場合は、登校せず自宅にて療養して、外出はしないでください。

欠席する場合は、学校（TEL029-247-5711）へ電話連絡をお願いします。その際に、当日朝の体温と症状もお伝えください。（体温を測定していない場合は、測定後再度ご連絡ください）

なお、風邪症状や37.5度以上の発熱（解熱剤を飲み続けなければならない方も同様）、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合は、出席停止とし、欠席とはなりません。また、この症状が4日以上続く場合は、帰国者・接触者相談センター（県内各保健所）へご相談ください。

2 免疫力を高める生活（バランスの摂れた食事、十分な睡眠、適度な運動等）を続け、帰宅後は必ず手洗い・うがいの徹底をお願いします。

3 休日には、不要不急の外出を控え、感染防止に努めてください。

4 生徒用マスクについては、学校では準備ができませんので、各自でご用意ください。マスクが入手できない場合は、以下のサイト等を参考にして、作成してください。

●マスクの作り方（文部科学省ホームページ「子供の学び応援サイト」内）

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html

<学校の取り組み>

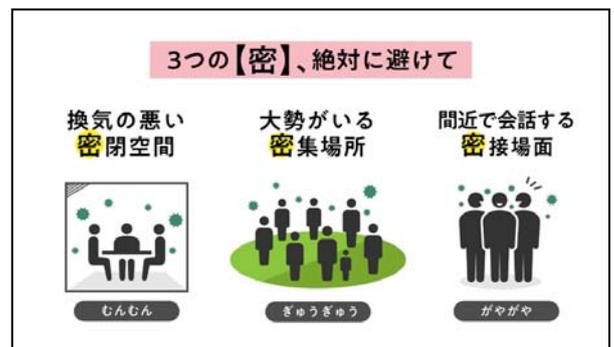
集団感染が起こる3条件。「換気の悪い密閉空間」、「手の届く範囲に多くの人がいる密集場所」、「近距離での会話や発声をする密接場面」の3つの「密」避けることがとても重要です。学校生活では、一人一人の自覚ある行動がとても大切です。

1 手洗いの徹底

手洗いはとても重要です。石けんを使用して、正しい丁寧な手洗いを心がけましょう。

トイレの時は勿論、登校後、体育後、食事前、清掃後、そしてそれ以外にもこまめに手を洗いましょう。

※トイレ前、昇降口にもアルコール消毒を設置していますが、在庫が少ないのが現状です。



2 咳エチケットとマスク

咳やくしゃみをする際には、マスクやティッシュ、ハンカチ、肘を使って口や鼻をおさえる等の対処をお願いします。近距離での会話や発声等の場合は、マスクの使用が必要です。

昼食時（マスク非着用時）は、机等を動かさず、前を向いたまま摂る形となります。

3 換気の徹底

換気のために授業中も窓を開放しています。少なくとも休み時間ごとの換気をお願いします。