

御徒町台東中保健だより 6月

令和2年6月2日

保健室

令和2年度の6月がスタートしました。長い期間の臨時休校が続き、生活のリズムも乱れがちかと思えます。体や心が疲れていませんか？

様々な行事の延期や中止が決定する中、本校の健康診断もやむを得ず延期となりました。事前に一覧表で日程をお知らせしていましたが、校医さんをお願いしている内科検診、歯科検診、耳鼻科検診、眼科検診は全て2学期以降に日程が変更となりました。詳しい日程が決まりましたら、改めてお伝えいたします。

よろしくお祈いします！

きちんとごあいさつができないまま、新年度が始まりました。
今年度から保健室にまいりました。
皆さんと元気に1年間過ごしていきたいと思いますので、よろしく
お祈いいたします！



—新型コロナウイルス感染症について—

(厚生労働省ホームページより一部抜粋)

新型コロナウイルスは、飛沫感染や接触感染でうつるといわれています。

5分間会話をすると、1回の咳と同じくらいの飛沫(約3,000個)が飛ぶと言われています。

飛沫感染とは：感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染することをいいます。

接触感染とは：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りのものに触れるとウイルスがつきます。ほかの人がそれを触るとウイルスが手につき、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染することをいいます。

感染すると風邪のような症状が出て、重症化すると肺炎を引き起こすことがあります。

また、人によってはウイルスが体内にいても症状が出ない人がいます。人と人との距離をとること、外出の際はマスクの着用、咳エチケット、石けんによる手洗い、アルコールでの手指消毒、換気などの感染症対策や、十分な睡眠や栄養をとるなどの健康管理を心がけてください。

—新型コロナウイルス感染症の相談について—

台東保健所から新型コロナウイルス感染症の相談・受診の目安についてのお知らせが届いていました。その内容をお伝えいたしますので、参考にしてください。

1 相談・受診の前に心掛けること

- 発熱などの風邪の症状が見られるときは、学校を休み外出も控える。
- 発熱などの風邪の症状が見られたら、毎日体温を測定して記録する。(本校では現在実施してもらっています)
- 基礎疾患(持病)があって、症状に変化がある場合や、新型コロナウイルス以外の病気が心配な場合は、まずかかりつけ医に相談してください。

2 相談センターに相談する目安（下記のいずれかに該当するときはすぐに相談してください。）

- 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がある場合。
- 下記に該当し、さらに発熱や咳などの軽い風邪の症状がある場合。
⇒糖尿病、心不全、呼吸器疾患、透析を受けている、免疫抑制剤を使用している人など
- 発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続いている場合。

帰国者・接触者相談センター

台東区： 03-3847-9402（平日9時から17時）

東京都： 03-5320-4592（上記以外）

3 相談後に、医療機関にかかる場合は…

- 医療機関に事前に連絡をして、マスクを着用し、手洗いの徹底をお願いします。

—新型コロナウイルス感染症拡大防止のための新しい生活を考える—

○感染防止のための3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との間隔はできるだけ2m（最低1m）はあける。
- 遊びに行くときは、屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をするときは、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時に屋内にいる時や会話をする時は、症状がなくてもマスクをつける。
- 家に帰ったら、まず顔や手を洗う。できるだけすぐに着替えたり、シャワーを浴びたりする。
- 手洗いは30秒くらいかけて、水と石けんで丁寧に洗う。

○日常生活での基本的な生活様式

- こまめな手洗いや手指の消毒をする
- 咳エチケットの徹底
- こまめな換気
- 身体的な距離の確保
- 毎朝の体温計チェック、健康観察

—御徒町台東中学校での感染症防止対策—

本校では感染症防止対策として、学校薬剤師の先生にアドバイスをいただいて校内の手すりやドアノブ、蛇口、教室の机やイスなどの消毒を実施しています。また、生徒教職員ともにマスクを着用し、登校後や授業後の手洗いや手指の消毒を励行していきます。

今後は手洗いの回数が増えますので、生徒の皆さんは必ず手をふくためのハンドタオル（手をふく回数を考えるとハンカチではなく、タオルがよい）などを数枚用意してください。汗の季節になりますので、できればマスクの替えもご用意ください。

*現時点で決定している健康診断・身体計測の日程

6月 4日（木）	午後	身体計測	1年生全員	眼鏡を持っている人は持参してください。
5日（金）	午前	身体計測	3年生全員	眼鏡を持っている人は持参してください。
	午後	身体計測	2年生全員	眼鏡を持っている人は持参してください。
24日（水）	尿検査	全学年	22日（月）	に容器を配付予定です。