

ほけんだより3月号



令和2年3月
平田中学校
保健室

突然の臨時休業となり驚きましたね。毎日状況が変化しつつあるため、不安も大きいかと思えます。いまできることは、自分自身の健康をきちんと管理し、毎日を過ごすことです。長めの休業が続きそうですが、命を守るためにできること、また、なくてはならないことは何か、家族でしっかりと考えましょう。インフルエンザも流行中です。不要な外出は控えましょう。

～ 保護者の皆様へ ～

- *毎日、健康観察（発熱や、風邪症状等の出現を確認及び記録）を実施してください。
- *風邪や発熱等の症状が見られた場合は、以下の①～③の対応を実施してください。

A 風邪の症状や 37.5℃前後の発熱が4日程度続いている。

（高齢者・妊婦・基礎疾患がある方は2日程度）

B 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

- ①上記のA、Bいずれかに該当する場合は、「茨木保健所」へ連絡してください。

TEL：072-624-4668

- ②上記のA、Bいずれかに該当しないが、発熱や風邪の症状がみられる場合は、特に外出を控え、症状が改善しない場合はかかりつけ医を受診してください。

- ③その他の場合で、新型コロナウイルスの感染に不安がある場合は、「府民向け相談窓口」をご活用ください。TEL：06-6944-8197

*医療機関から、新型コロナウイルス感染症（疑いも含む）と診断された場合は、速やかに学校までご連絡ください。TEL：072-633-1501

*詳細につきましては、文部科学省や大阪府教育庁教育振興室保健体育課等が掲載している参考資料をご覧くださいませ。

☆手洗いをかかさず行おう☆

*こまめな手洗いを行うことで、様々な感染症を防ぐことができます。

*約30秒間ていねいに洗いましょう。

*動画もあります！

ビオレU泡ハンドソープ「あわあわ手あらいのうた」

♪



手のひら



手の甲



指の間



指先、爪



親指



手首

●● 感染症を予防しよう ●●

病原体（細菌やウイルスなど）が身体に侵入して、症状が出る病気を感染症といいます。

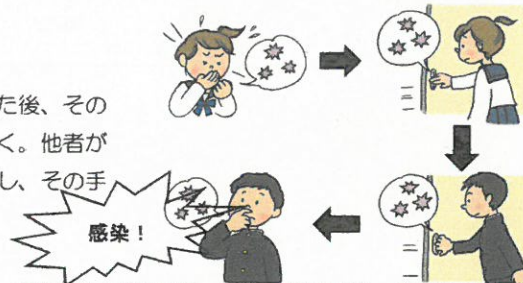
飛沫感染

病原体に感染した人が、せきやくしゃみをするとうイルスを含んだ飛沫（つばのしぶき）が周りに拡散し、口や鼻から吸い込んで感染



接触感染

感染者がくしゃみやせきを手で押さえた後、その手で周りの物にふれるとうイルスがつく。他者がその物をさわるとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染



感染症予防のためにできることをもう一度確認しておきましょう。飛沫感染、接触感染を防ぐには特に有効といわれています。



こまめに手を洗う



うがいをする



マスクを着用する



こまめに換気をする



十分な睡眠・栄養をとり、適度な運動をして免疫力を高める



自分用の清潔なハンカチ・タオルを使う



加湿をする

！裏面もご覧ください！

臨時休業中の過ごし方

茨木市立平田中学校

- 人の集まる場所等への外出を避け、基本的に自宅で過ごすようにしてください。
- ※ 不要不急の外出は控えてください。
- ※ 特に、風邪や発熱等の症状がみられる場合は、医療機関等への外出以外は避け、休養してください。
- 臨時休業中の学校行事への参加については、学校からの指示に従ってください。
- ※ 部活動への参加は不可です。
- 毎日、健康観察（発熱や、風邪症状等の出現を確認及び記録）を実施してください。
- 臨時休業期間に風邪や発熱等の症状が見られた場合は、以下の①～③の対応を実施してください。

※ 別紙2のフロー図参照

- A 風邪の症状や37.5℃前後の発熱が4日程度続いている。
（高齢者・妊婦・基礎疾患がある方は2日程度）**
B 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

- ① 上記のA、Bいずれかに該当する場合は、「茨木保健所」へ連絡してください。

※連絡先 茨木保健所 TEL 072-624-4688

※ センターへ相談した結果、新型コロナウイルス感染の疑いがあるとされた場合には、専門の「帰国者・接触者外来」を紹介されます。その際は、他の人との接触（公共交通機関の利用等）を避け、マスクを着用して受診してください。

- ② 上記のA、Bいずれかに該当しないが、発熱や風邪の症状がみられる場合は、特に外出を控え、症状が改善しない場合はかかりつけ医を受診してください。

- ③ その他の場合で、新型コロナウイルスの感染に不安がある場合は、「府民向け相談窓口」をご活用ください。

※連絡先 府民向け相談窓口 TEL 06-6944-8197

- 医療機関から、新型コロナウイルス感染症（疑い含む）と診断された場合は、速やかに連絡してください。

※連絡先 茨木市立平田中学校 TEL 072-633-1501

- 自宅においても、日常生活で以下の事項に努めてください。

- ・ こまめに手を洗いましょう。
帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんなどで手を洗う。
- ・ 咳エチケットをおこないましょう。
咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。
- ・ 免疫力を低下させないように努めましょう。
無理せず、しっかりと睡眠をとり、栄養のある食事をするよう気を付けましょう。

【別紙2-臨時休業 Ver】

R02.02.28 大阪府教育庁教育振興室保健体育課

『新型コロナ受診相談センター（帰国者・接触者相談センター）』相談対象者

- A 風邪の症状や37.5℃前後の発熱が4日程度続いている方（高齢者・妊婦・基礎疾患がある方は2日程度）
B 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方

※ 基礎疾患のある方とは糖尿病・心不全・呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など）等の基礎疾患のある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤を用いている方等の重症化しやすい方

【新型コロナウイルス感染症の疑いにより受診する際の留意点】

- A、Bのいずれかに該当する場合は、速やかに学校に連絡してください。
- A、Bのいずれかに該当する場合は、最寄りの「新型コロナ受診相談センター（帰国者・接触者相談センター）」に連絡し、感染の可能性や、その後の対応（対応可能な病院等）について、相談及び確認を行ってください。
- 専門の帰国者・接触者外来を受診する際には、事前に医療機関に連絡し、受診の方法について確認し、他の人との接触（公共交通機関の利用等）を避け、マスクを着用して受診してください。
- 医療機関から、新型コロナウイルス感染症（疑い含む）と診断された場合は、速やかに学校に連絡してください。

【臨時休業中の過ごし方】

- ※ 不要不急の外出は控えてください。
- ※ 毎日、健康観察（発熱や、風邪症状等の出現を確認及び記録）を実施してください。

