

ほけんだよ！

2020年9月10日 NO. 13
元町中学校 保健室



日中は、まだ暑い日が続いていますが、朝夕は涼しくなってきましたね。9月は、夏の疲れがやすい月です。睡眠を十分にとり、疲れをためないようにしましょう。また、季節の変わり目は体調を崩す人が多くなります。気温に合わせた衣服の調整をしましょう。

札幌市では、現在も新型コロナウイルス感染症にかかる人が毎日でています。こまめに手洗いをし、健康管理を心がけましょう。

Withコロナ 学校の新しい生活様式



学校生活における新型コロナウイルスへの対策としては、一時的な消毒効果を期待するよりも、清掃により清潔な空間を保ち、健康的な生活により免疫力を高め、手洗いを徹底することの方が重要であるという考え方から、次のように改正されました。(下線部が変更になった部分です)

基本的な感染対策

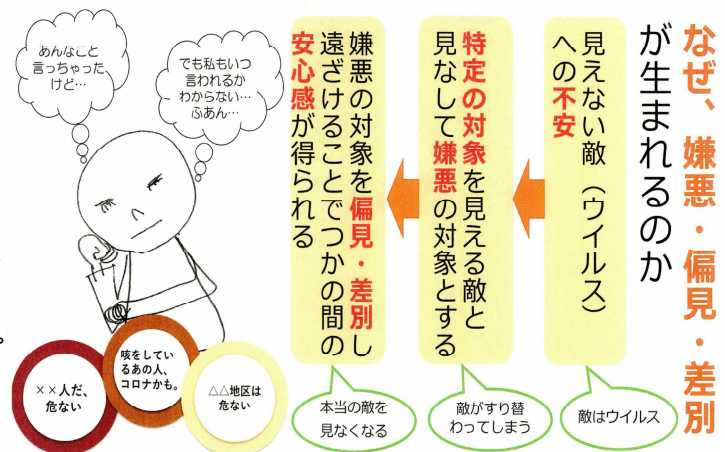
- ◎手洗いは、今まで通り、流水と石けんで、こまめに、丁寧に(30秒くらい)行います。
- ◎接触感染をさけるため、目、鼻、口など顔をできるだけ触らないようにします。
- ◎マスクは、身体的距離が十分にとれないとき(1~2m)に着用します。
- ◎身体的距離が保てたり、気温や湿度や暑さ指数が高い日はマスクを外します。体育の授業や運動部の部活動ではマスクの着用は必要ありません。
- ◎消毒は、界面活性剤入りの洗剤を使用して、通常の清掃の中で消毒効果を取り入れて行います。



- ◎集団感染が確認されたケースで共通するのは、3つの密が重なっている場合です。
 - ①換気の悪い密閉空間(窓や戸が開いているか、風が通っているか)
 - ②多くの人が密集している(手を伸ばして届く距離で大勢いないか)
 - ③近距離での会話や発声(大声での会話や歌声は聞こえていないか)
- ◎十分な睡眠、栄養バランス、適度な運動を心がけ、抵抗力を高めます。
- ◎毎日の検温や健康チェックを忘れずに続け、学校への登校時以外でも、健康観察記録表の項目に当てはまる場合は外出をひかえます。

感染者、濃厚接触者などへの偏見、差別

新型コロナウイルスの感染者やその家族、治療にあっている医療従事者などへの偏見や差別が後を絶ちません。この感染症が怖いのは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながることで、偏見や差別は新型コロナウイルス感染症の終息をどんどん遅らせてしまうだけであることを考えるべきです。



札幌市立園・学校の子どもの新型コロナウイルス感染症にかかる出席停止の基準

①子ども本人に感染が確認された場合	治癒するまでの間、出席停止
②子どもと同居している者に感染が確認された場合	以下のうちいずれかの間、出席停止 ・同居の患者が治癒してから14日を経過した日までの間 ・同居の患者と同居しなくなった日から14日を経過した日までの間
③子ども本人又は子どもと同居している者が、保健所から濃厚接触者として指定された場合	濃厚接触者と指定された者の保健所からの健康観察期間が終了するまでの間
④子ども本人又は子どもと同居している者に、発熱等の風邪の症状がみられる場合	症状がみられる者の症状が消失するまでの間 →医療機関で別の診断がついた場合は、その診断に従う
⑤医療的ケアが日常的に必要な場合、基礎疾患等がある場合	主治医や学校医に相談の上、登校を判断する
⑥海外から帰国した場合	2週間の自宅等での待機を経ていることを確認した上で、健康状態に問題がない場合登校させてよい

出席停止にならない例（問い合わせが多い例）

- ・保護者の同僚に発症者がいる場合 など。
(このような場合でも、子どもや保護者に発熱等の風邪の症状がある場合は、上記④により出席停止になります。)

札幌市の感染状況は「レベル2」のままですので、しばらく、この基準が適用されます。

1学期分の健康観察記録表をお返します。しばらくご家庭で保管してください。現在、使用している健康観察記録表は、9月23日(水)の連休明けに回収し、新しいものをお渡します。

尿検査、内科検診について

尿検査1次	9月16日(水)	9:00検査開始
尿検査2次	10月1日(木)	9:00検査開始
内科検診男子	9月17日(木)	13:30検診開始
内科検診女子	9月24日(木)	13:30検診開始

今年度の検査や検診は、例年とは異なる点があります。事前のおたよりを必ず確認してください。主な違いは次の点です。

尿検査について

例年、欠席した場合は、保護者の方が届けると検査を受けることができますが、**新型コロナウイルス関連の出席停止による欠席の場合は、検査を受けることができません。**

1次検査を受けられなかった場合は、2次検査で受けることができます。できるだけ、1次検査を受けるようお願いいたします。



内科検診について

脱衣をスムーズにするため、**ジャージ登校**とします。また、**脱いだ衣服を入れる袋**を準備してください。

春に提出してもらった**運動器検診問診票**は、**内容に変更がある場合は一度持ち帰り、訂正して再度提出**してもらいます。特に**変更がない場合はそのまま回収**します。未記入の部分がある場合も**持ち帰って**もらいます。**未記入・未提出は、受けたことになりません**ので、**期日厳守**でお願いします。提出は**9月14日(月)厳守**です



