

ほけんだより

2020年10月9日 NO. 14
元町中学校 保健室



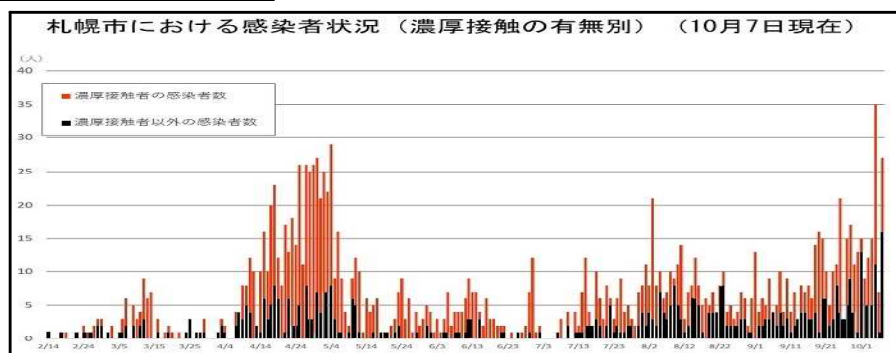
10月、季節の変わり目のためか、毎年、カゼをひくなど体調を崩す人が急増する月です。睡眠を十分にとり、疲れをためないようにしましょう。また、気温に合わせた衣服の調整をしましょう。

札幌市では、新型コロナウイルス感染症にかかる人が少しずつ増加している傾向にあります。学校祭の活動も始まっていますので、こまめに手洗いをし、健康管理を心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症



札幌市の発生状況



新型コロナウイルス感染症患者数は増加傾向です。経路不明の人も多く、市中感染が考えられます。経済活動が活発になり、油断してしまうと、流行が拡大するおそれがあります。知り合いでも近い距離ではマスクをし、手洗い、手指消毒を徹底するようにしましょう。

札幌市立学校の出席停止の基準（9月14日改訂版）

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子ども本人が、保健所から濃厚接触者として指定された場合	保健所からの健康観察期間が終了するまでの間
④幼児児童生徒がPCR検査を受けることになった場合 ※③に該当する場合は除く	結果（陰性）が確認されるまで
⑤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
⑥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
⑦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。 ※⑤に該当する場合は除く	

2020/9/14 札幌市の状況により変更します。

※ ③の部分のみが変更になりました。札幌市の感染状況は「レベル2」ですので、その他は今まで通りです。

受診や相談のめやす

- ・息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- ・重症化しやすい人で、発熱や咳など比較的軽い症状がある場合
- ・上記以外の人で発熱や咳など比較的軽い症状が続く場合(4日以上続く場合は要相談)

公的機関の相談窓口

《体調が悪いとき》

- ・救急安心センターさっぽろ(帰国者・接触者相談センター)

#7119 または 011-272-7119 24時間(年中無休)

※今後、かぜ流行期に合わせて「かかりつけ医に電話で相談」と変更になる予定です。

《不当な差別・偏見などの相談》

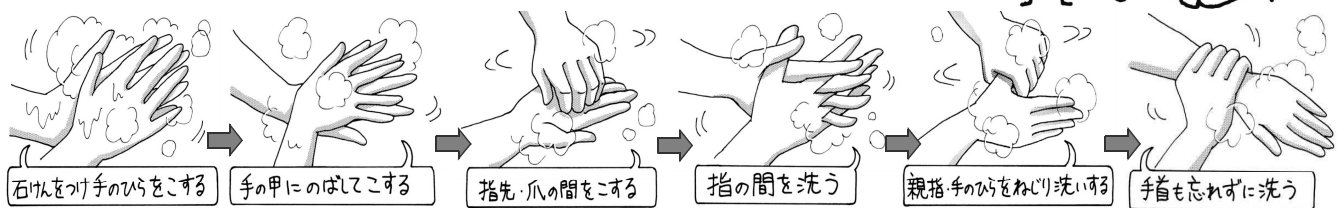
- ・「人権相談」:人権擁護委員 011-211-2075 事前予約の面談もあり
- ・子どもの人権110番 0120-007-110 平日 8時30分~17時15分



《その他》

- ・LINE 公式アカウント「北海道-新型コロナ対策パーソナルサポート」
自分の状況を入力することで、一人一人に合わせた新型コロナ対策を LINE でサポートしています。北海道の公式ホームページから友だち登録をしてください。

手洗い、手指消毒のしかたを見直そう



手指消毒も、手のひらだけでなく、指先、指の間、手の甲など手洗いと同じようにしっかり消毒液をつけましょう。



清潔なハンカチでふきましょう

学校祭の活動が始まっています



新型コロナを意識した活動の注意点

- ◎活動の前後で、必ず手洗いを行いましょう。特に道具を共有する場合は必ず行います。
- ◎体調が悪い人は、活動に参加することをひかえます。かぜ症状がある場合はできません。
- ◎床での作業は、床の汚れや衛生上の理由から、ブルーシートを敷いて行いましょう。
- ◎活動場所は閉鎖せず、こまめに換気を行います。寒い場合は、防寒対策を。
- ◎人との距離が近いときは、必ずマスクをしましょう。激しく動く活動の場合は、1m以上の距離をとります。
- ◎活動終了後は、使った場所の清掃を行います。清潔な空間が感染症予防につながります。
- ◎劇などの主役であっても、当日、出席停止の基準に該当する場合は参加できません。健康管理に十分に気をつけましょう。

けがの防止 ~こんなとき、大きな事故が発生しやすい~

- ・作業しないで悪ふざけをする
- ・道具などを出っぱなしにする
- ・カッターなどの刃物を使う作業



学校祭の活動では、疲れや気のゆるみから「つい〇〇してしまった」ということがおきやすいです。取り返しのつかない大きなケガが発生しないように、一人一人が注意しましょう。