



【まん延防止措置発令中 1/21～】 みなさんへのお願い～新型コロナウイルス感染症を防ぐために～

令和4年1月②鴨宮中 保健室

オミクロン株の感染の特徴～感染者増加の理由 by感染症専門医 (Dr.忽那)



- ①上気道(のどや鼻)でウイルスが増殖しやすいため、飛沫感染しやすいらしい(鼻水やのどの痛みが多い)
- ②潜伏期(感染してから発症するまでの期間)が約3日と短い(「おかしいな」と思った時には感染させているらしい)
- ③ワクチンの効果(力)や過去の感染による免疫からのがれているらしい

【基本行動】 毎朝の検温(健康観察)／こまめな手洗い／マスク着用／体調が悪い時は学校を休む、出かけるのをやめる

【家庭生活中で守って欲しいこと】

▼1 感染予防の「基本行動」を大切に、生活リズムを整えて、規則正しい毎日にしよう！

- ①朝起きる時間を決めて、守ろう、起きよう
- ②朝ごはんを食べてこよう
- ③顔を洗って、歯をみがこう…ウイルスがつきやすい、目・鼻・口はいつも清潔にしておくことが大切
- ④食事の前後、トイレの後は必ず手洗いをしよう…タオルの共有はできるだけ避ける
- ⑤食事は3回、バランスよく食べるようにしよう…大皿よりもMy皿で、箸(はし)は共有しない
- ⑥食事中は、おしゃべりは控えて、スマホなどにはさわらないようにしよう
- ⑦お風呂に毎日入ろう…1日の汚れや汗を落としてリフレッシュ＆リラックス
- ⑧1日7～8時間位の睡眠時間がとれるように、寝る時間を決めて、守ろう
- ⑨スマホ、ゲーム、動画、TV は、家族と決まりをつくって守ろう



▼2 学校生活に必要な物は、忘れないようにしよう！～健康観察票は毎日記入して持ってくる

- ①こまめな手洗いのために、タオル・ハンカチは、毎日2枚持ってこよう
 - ・人との貸し借りはしない…清潔でかわいいMyタオル、Myハンカチでふくことが大事
 - ・使った物と使っていない物を分けられるよう、ファスナーつきのビニール袋や専用バックを準備する
- ②マスクを必ずつけてこよう(不織布マスクのように感染防止力が高い物を正しくつけよう)
 - ・落ちたり汚れたりするので、予備用も準備する…洗えるタイプの物も毎日取り替えよう
 - ・マスクを忘れた時は、担任の先生に申し出る
- ③水筒(水・麦茶・緑茶など糖分の入っていない温かい飲料)を持ってこよう
 - ・休み時間の水分補給や熱中症予防対策のために、My ボトルを準備する
 - ・たくさん運動する日は、スポーツドリンクを追加で準備する



▼3 帰宅したらや必ずやろう！

- ①帰宅したら、一番最初に手指を洗い、マスクをすてることを習慣にしよう
 - ・それぞれの家庭のルールや工夫があるので、それを守る…玄関に消毒液があるとBest
 - ・バック類を片付けるより、着替えるより先に、手指の手洗い→着替えたら、また手洗いでOK
 - ・顔を洗い、うがいをする
- ②使ったタオル・ハンカチ・マスクを出す(洗う)→次の日のタオル・ハンカチ・マスクをバックに入れる
- ③人が集まる所、飲食をする所、大きな声を出す所には出かけないようにしよう



【学校生活で守って欲しいこと】～小さなことだけど、毎日の生活の中で、一人ひとりが気をつけて欲しいこと

▼1 「接触感染」を防ごう！～あらゆる所についているウイルスをさわらないよう気をつけて欲しいこと

- ①登校したら、昇降口で手指の消毒(アルコール)をしよう
- ②校舎の中に入ったら、手すりなどにできるだけさわらないように教室へ行こう
- ③教室に入ったら、自分の荷物(バックや水筒、教科書など)の整理をして、自分の席に座ろう
- ④友だちとハグやハイタッチはやめよう…うなずき合うだけでも気持ちは通じるよね(*^o^*)
- ⑤物の貸し借りはやめよう…忘れ物をしないようにね
- ⑥落した物は自分でひろおう…本人が気づいていなかったら、「落ちたよ～」と声をかけてね
- ⑦休みに時間は、Physical distance(人との間を1mあける)で会話しよう…床にはめやすの印がついてるよ
- ⑧移動教室や体育の後、トイレの後、給食の前後などこまめな手洗いをしよう…蛇口に水をかけてしめてね
- ⑨たくさんの人が一度に水道を使う時は、出しっ放しにして、最後の人が蛇口に水をかけてしめよう
- ⑩電灯のスイッチは、朝つけたら、帰りまでつけたままで、さわらないようにしましょう…表示がしてあるよ
- ⑪自分の持ち物以外にさわったら、手洗いをしよう…みんなで使う道具を使った後は、特に気をつけてね



▼2 「飛沫感染」を防ごう！～くしゃみ、咳、つばと一緒に飛んだウイルスを吸い込まないように気をつけて欲しいこと

- ①マスク(不織布マスクのように感染を防ぐ力が高い物を)を必ずつけてよう…運動する時は自分の判断で必ずず
・マスクを忘れたり、なくしてしまった時は、担任の先生に申し出る
- ②人との間を1mあける=Physical distance(フィジカル・ディスタンス)で会話しよう
・ふつうの会話でも唾液(つば)は飛んでいるので、大きな声を出したり、近くで話したりしない
- ③授業はスクール形式(全員黒板側を向いている)なので、横や後ろの人とおしゃべりしないようにしよう
- ④給食もスクール形式なので、おしゃべりしないで食べよう…昼休みになったら、外や廊下でおしゃべりOK♪
- ⑤急に咳き込んだり、むせてしまった時は、廊下など人のいない所に出て落ち着こう…誰にでも時々あることだよ

▼3 体調が悪かったり、心配なことがあったら必ず先生に申し出よう～健康観察票は毎日記入して持ってくる

- ①朝、体調が悪かったら学校は休もう！家族の人の体調が悪い時も大事をとって休もう。
・オミクロン株は感染力が強いと言われているので、お家で様子をみるのが大事だよ
・体調に変化があったら、かかりつけの病院に電話☎で相談しよう→必要に応じて受診や検査
- ②朝の検温の時は何でもなかったのに、「熱っぽい／咳が出る／のどが痛い／だるい／鼻水がひどい／何か変だ」と感じたら、近くの先生に申し出て早退しよう



検温を忘れた場合：各学年の検温ステーションへ行く→体温を測る→「お忘れカード」に記録→健康観察票に記録

③心配なことや不安なこと、何となく気になることがある時は、先生や誰かに相談しよう

- ・誰が感染してもおかしくない状況の中、お互いの「大変だったね」という気持ちや言葉が大事だね、嬉しいね♡
- ・養護教諭やスクールカウンセラー(水・木曜日)などにも相談してみる

