



新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、臨時休業が続いていますが、家庭で健康観察をするために「健康観察カード」（4月の水色の台紙に5月分の白色の用紙を貼り付けて使用）を配布しています。生徒のみなさんが登校する際には、昇降口で提出してもらい確認をします。登校日に限らず、毎日記入し、健康観察に役立ててください。

【健康観察のポイント】



毎朝、検温をする。
発熱はないか。
自分の平熱を覚えておくと good!



咳は出ないか。
息苦しさはないか。



のどの痛みはないか。



強いだるさ
はないか。



味やにおいを感じられるか。

健康観察の結果、いつもと違う症状を感じたら、無理をせず外出を控え療養してください。症状の有無にかかわらず、健康観察カードは毎日保護者の方に確認してもらいましょう。（サイン欄があります）

【過ごし方】



規則正しい生活を送る。
朝起きたら太陽の光を浴びよう！体内時計のスイッチをON！



適度な運動や好きなことをして心身の健康を保つ。一日のスケジュールを立てて過ごそう！



人混みや密室となる
ところには出かけない。
マスクの着用と、こまめな手洗い・うがい。



不安や悩み、ストレスを感じ、心身の不調を感じている場合は、話せる人に相談を！

【心身の健康チェックポイント】※以下のような反応は、ふだんと異なる状況で起こる自然な反応です。

○体の健康状態

- ・食欲がない ・食べすぎる ・眠れない ・腹痛がある ・頭痛が続いている
- ・吐き気や嘔吐がある ・皮膚がかゆい ・下痢もしくは便秘をしている
- ・トイレの回数が増えている



○心の健康状態

- ・落ち着きがない ・集中力が欠ける ・悩みや困りごとがある ・話したがない
- ・イライラして攻撃的である ・こだわりが強くなっている ・パニックを起こす
- ・すぐ泣きだす ・元気がない ・元気が良過ぎる ・不自然に落ち着き過ぎている



不安なときは…

不安をかくさなくともいいです。気心知れたお友達や話しやすい先生と電話で声を聞いてお話しするだけでもホッと安心するかもしれません。身近な家族でもかまいません。我慢せず、今の状態を話してみましょ。この機会に、お手紙を書いてみるのもよい方法かもしれません。スマホで文字を打つことから自分の手を使って文を書くことで、気持ちが伝わるだけでなく、自分の心の整理にもなります。感謝の気持ち、励ましの気持ちをつづってみてもいいですね…

リラックス方法 ～深呼吸は心呼吸～

★1～3秒で息を大きく吸い、7秒で息を吐き切る…を繰り返す



★お腹を温める、軽く体をトントン叩きタッピング。血流を良くして、リラックス♪



★ぬいぐるみやクッションを抱きしめる。



★額を濡れタオルなどで冷やす。不安や怒りの感情をつかさどる脳部分をクールダウン。



心の健康の専門家 スクールカウンセラーの大竹先生 への相談もできます。話を聞いてほしい、良い方法を見つけたいという人はカウンセラーや保健室の希先生を頼ってみてください。

室内の空気の入替えをしてスッキリしよう！

室内にばかりいると息詰まってしまう。窓を開け、新鮮な空気を取り込み心も体もリフレッシュ！締め切った室内は、二酸化炭素の量が増えるだけでなく、ウイルスでいっぱいになってしまいます。

クイズ 第1問

風邪をひいた人の1回の咳でウイルスは、約10万個、空気中にばらまかれる！1回のくしゃみではどのぐらい空気中にウイルスはばらまかれるのか？

1. 約100万個
2. 約200万個
3. 約300万個



答え：約200万個

クイズ 第2問

20人学級教室で1時間の呼吸量はゴミ袋(大)45サイズでいくつ分？



1人(体重50kg)につき
1回あたりの平均呼吸量×1時間の呼吸回数→1時間の呼吸量
 $0.5\text{ℓ} \times 1200\text{回} \rightarrow \text{約}600\text{ℓ}$

20人学級の場合…
1時間で1200ℓの呼吸量に！

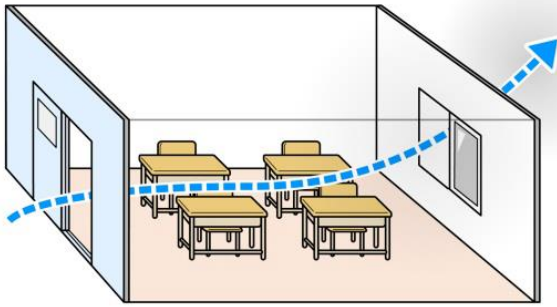


答え

約266個分



☆☆換気のポイント☆☆



①対角線の窓を開け、空気の流れを作る

- ・窓側上と廊下側上の小さな窓（欄間）は5～10cm程度常に開けたままにしましょう！

②1時限毎に1回5分程度の換気タイムを取る

- ・出入り口（前後）のドアと窓を全開にし、新鮮な空気の通り道を作りましょう！

※自宅でも、換気を意識して過ごしましょう。

くしゃみの時速はおよそ320km/時です。これは、新幹線と同じぐらいの速さです。あっという間に飛沫やウイルスが飛び散ります。咳エチケットとマスクの着用を心がけましょう。

引き続き、**3つの密を理解し、適切な行動**を心がけましょう！

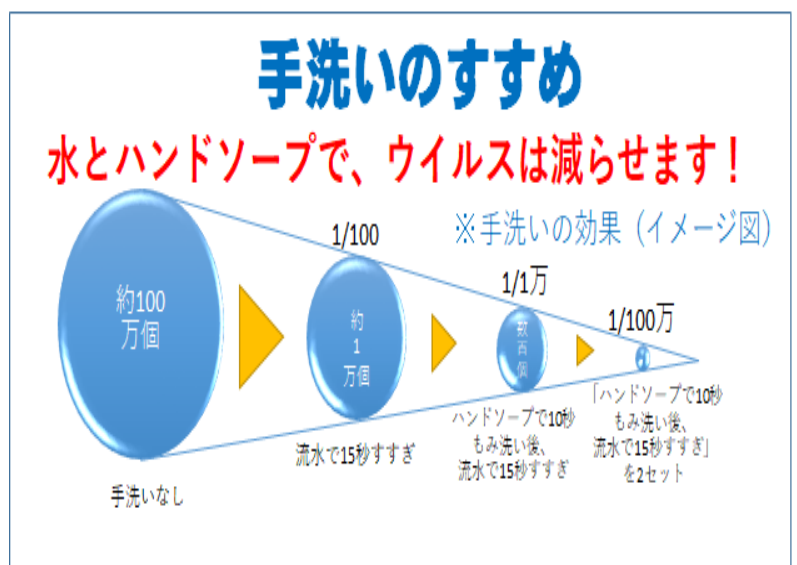
- ①**換気の悪い密閉空間**（空気の入れ替えのできない場所、窓のない場所）を避ける。
- ②**多数が集まる密集場所**（たくさんの人が集まる場所）を避ける。
- ③**間近で会話や発声をする密接場所**（人と人との間が近い場面）を避ける。



○この3つの条件が揃う場所では、クラスター（集団発生）のリスクが高くなります。

○日頃の生活の中で3つの「密」が重ならない工夫をしましょう。

○3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り「密閉」「密集」「密接」しないようにしましょう。



出典：厚生労働省ホームページから

～学校再開に向けて事前に準備を！～

感染症予防の観点から、毎日必要となる持参物を以下にまとめました。忘れることがないように、しっかり準備をしておきましょう。

◇マスク

◇マスク保管用のビニール袋等（取り外した時にしまっておくため）

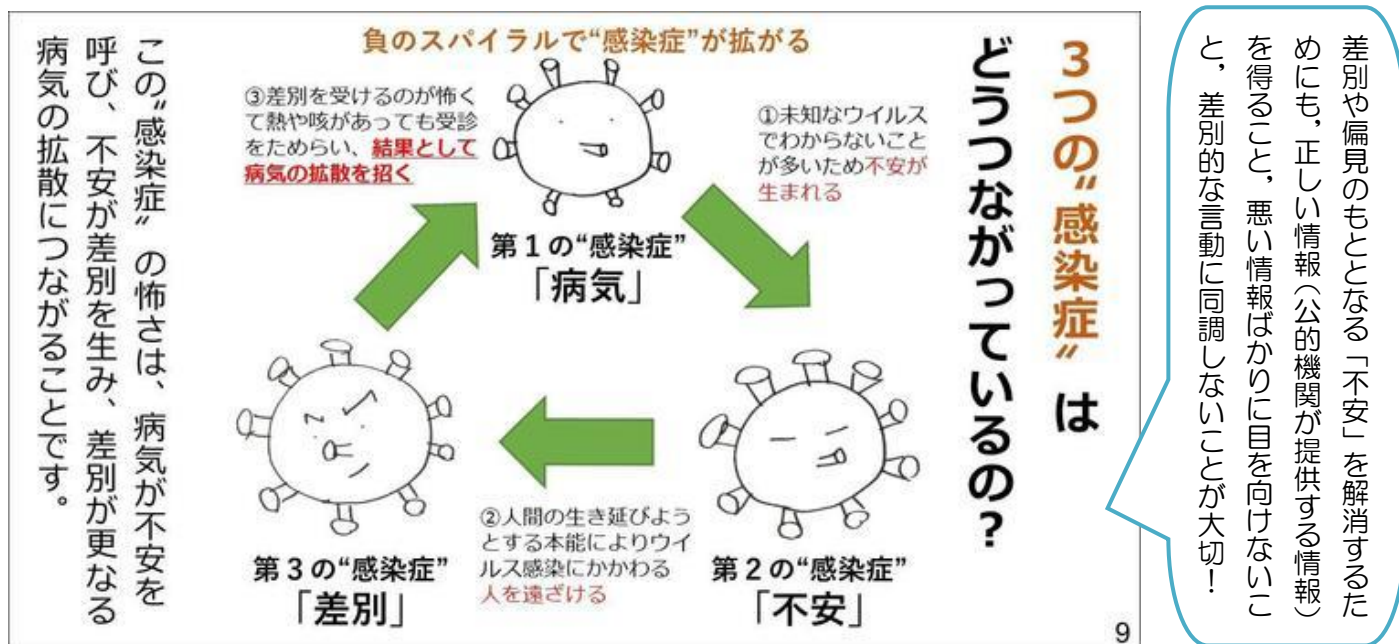
◇ハンカチ・ティッシュ（よく鼻をかむ生徒は、ゴミ袋持参）

◇箸セット・ランチョンマット

◇歯ブラシセット

思いやり・助け合いが命を守り救います

今、みなさんが取り組んでいる感染症予防は、自分だけではなく、友達や家族、地域の方々の感染を防ぐためにとても大切な行動です。感染症は、誰にでもかかり得るものです。感染している人や濃厚接触の人たちを責めることなく、思いやりをもって生活することも大切です。自分がその立場だったら…と想像力を働かせて行動してください。決して、感染してしまった人や濃厚接触者、医療従事者とその家族の方々を責めたり、不確かなことをうわさしたり、相手を差別的に扱ったりせず、これまでと同じように優しい気持ちで接してください。人はお互い支え合って生きています。いつか自分にも返ってくることです。秋保中のみなさんは、人を幸せにする力が十分備わっています。どうか、その力を人を守ることに注いでほしいと願っています。考え、行動していきましょう。



出典：「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」日本赤十字社ホームページ から



皆さんそれぞれの場所で感染を拡大させないように頑張っています。

- ・小さな子どもがいる家族 ・高齢者 ・治療を受けている人とその家族
- ・自宅待機している人 ・医療従事者 ・日常生活を送って社会を支えている人 など

この事態に対応している方々に、ねぎらいや敬意を払いたいですね。感謝の心を忘れずに生活したいですね。

【正しい情報の収集について】

- 公的機関などがホームページ等で提供する正確な情報を入手し冷静に行動しよう。
 - ・主相官邸、厚生労働省、文部科学省、国立感染症研究所 など
- SNSで氾濫しているデマや誤った情報に惑わされないこと。
- 情報が多すぎると必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすことがあります。新型コロナウイルス感染症以外の情報やニュースに目を向けてみましょう。明るいニュースに目を向ける。
- 心配なことがあったら、一人で抱え込まず、周囲の人に相談してみましょう。