

# 保健だより

コロナ関連号



令和2年4月発行 仙台市立長町中学校 保健室

新型コロナウイルスの感染が、県内でも拡大しています。引き続き不要不急の外出は避け、咳エチケットや手洗い、換気など予防に努めていただきたいと思います。

## 新型コロナウイルス感染症について

### 症状

- 主な症状は、発熱、せき、頭痛。倦怠感(体のだるさ)です。これは、一般的な風邪の症状に似ていますが、症状が長引く場合もあります。
- 症状が現れない人や、軽微な人もいます。
- 特に高齢者や持病のある人は重症化する傾向があります。

### 感染経路

- 新型コロナウイルスは、飛沫感染と接触感染により感染するといわれています。
- 潜伏期間は、2～12.5日といわれています。



## 予防が大切です

	日常で気をつけること	学校生活で気をつけること
手洗い	外出後や調理・食事の前後など、こまめに石けんを使って手を洗いましょう。	<b>外での活動の後</b> や <b>給食の前</b> 、 <b>トイレの後</b> には、石けんを使って手を洗いましょう。
咳エチケット	咳やくしゃみが出るときは、ティッシュやハンカチ等で鼻・口を覆うようにしましょう。また、 <b>咳やくしゃみの症状があるときは</b> 、周りの人へうつさないように、 <b>マスクを着用</b> しましょう。	
換気	部屋のウイルス量を防ぐために、部屋の十分な換気を行います。日中は、2～3時間ごとに窓や扉を開けるなどして部屋の空気を新鮮に保ちましょう。	<b>休み時間や清掃時間</b> は、教室の窓とドアを開け、換気をしましょう。
その他	<b>3つの密</b> を避けましょう。 ① 換気の悪い密閉空間 ② 多数の人がいる密集場所 ③ 間近で会話や発声をする密接場面  友達と会話する時の距離や給食の時間など、気をつけましょう。	<p>3つの条件がそろった場所が クラスター(集団)発生の リスクが高い!</p>

※詳しい手洗いの仕方や換気の方法については、東北医科薬科大学より出ております「新型コロナウイルス感染症 市民向け感染予防ハンドブック」をお読み下さい。(長町中 HP にアップしています。)

## 保護者の方へ

### ★毎朝の検温をお願いします

毎朝、登校前に必ずご家庭で検温し、始業式・入学式で配布する検温記録カードに体温を記入してください。記録カードは、専用ファイルに入れ、**毎日担任に提出**します。37.5度以上の発熱、体調が優れない場合は、無理はせずご家庭で様子を見るようお願いします。

### ★日本スポーツ振興センター同意書、保健調査票、心とからだの健康調査票について

登校日に配布しました日本スポーツ振興センター同意書、保健調査票、心とからだの健康調査票の提出期限について、休校延長に伴い変更いたします。必要事項を記入して、今後の登校日に学級担任に提出していただくようになります。提出期限については、再度お知らせいたします。