

8月



ほけんだより



2021. 8. 25

身延中保健室

8月20日～9月12日山梨県「まん延防止等重点措置」の対象に。

## 冷静にそして慎重に予防行動の継続を!

非常に感染力の強いデルタ株が猛威をふるい全国的な感染急拡大が収まらず山梨県が「まん延防止等重点措置」の対象地域に指定される中で2学期を迎えました。デルタ株は子どもの感染者も今までにない増加しており、学校は集団生活における感染拡大防止に、より一層の警戒を強めることが求められています。こういう時こそ大切なことは「冷静に、そして慎重に予防行動の一つひとつを確実に行うこと」です。長期にわたり学校・家庭が連携し、新型コロナウイルスへの備えをしてきました。保護者の皆様のご協力もあり子どもたちも「新しい生活様式」が定着してきています。これまで培ってきた力を今こそ実践していきましょう。また、感染に対して不安や心配な気持ちをやわらげることができるようお互いに思いやりの心を常に意識し、我慢や頑張りやをねぎらいながら、力を合わせて子どもたちの心と体の健康を守っていきましょう。

### 学校で行う子どもたちへの保健指導

#### ① 感染予防の指導

「新型コロナウイルス予防の生活」を指導徹底していきます。

登校から下校までの1日を通して「登校前の健康観察」「マスクの着用」「手洗い・手の消毒」「3密回避・フィジカルディスタンス※」等について改善点がないか指導します。

○マスクの着用については、「熱中症予防」が優先される時期ですので、より慎重な指導をしていきます。

#### ② 差別・偏見防止の指導



新型コロナウイルスは誰もが感染の可能性があります。もし、自分が感染者の立場だったら、どうしてほしいのかを想像して、みんなで優しくはげましたり、困ったときには助けをあげたりできるように、思いやりの教育をしていきます。「差別や偏見」は絶対にあってはならないことを伝え続け、体調不良を早めに伝えやすい雰囲気をつくっていきます。

### 学校で行う環境管理

- ① 現在、清掃時に高頻度接触部の校内環境消毒を実施しています。また、給食前の机の消毒も実施しています。
- ② 教室をはじめ、学習、活動場所は常時換気に努めています。

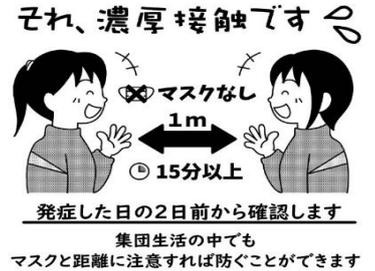


## 保護者の皆様へのお願い

### ① 家族ぐるみで感染防止の行動をお願いいたします。

- やむを得ない事情を除き不要不急の外出をひかえましょう。
- 「密」を防ぎましょう。1密、2密でも感染が発生しています。  
大人数の会食など感染リスクの高い行動の自粛をお願いします。
- マスクの着用を効果的に行いましょう。  
\*家庭内感染を予防するため自宅でマスクをつける「ファミリーマスク」も呼びかけられています。  
\*熱中症のリスクがあるときには、距離をとってはせず等、場面に応じたマスクの着用をしましょう。
- 手洗い・消毒等「新しい生活様式」を徹底しましょう。

一段上の対策を講じていきます。強化される点についてのご理解ご協力をお願いいたします。



### ② 家族ぐるみで登校前の検温・健康観察の実施をお願いします。

- お忙しいこととは思いますが、症状のある人の早期発見、早期感染経路遮断にご協力をお願いします。山梨県がまん延防止等重点措置の対象地域に指定され対策を強化するため、生徒のみならず、同居の家族に発熱等風邪症状が見られる場合も登校を控え、自宅待機となりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

### ③ 体調不良はじめ新型コロナウイルス感染に関わる学校への連絡をお願いします。

- 新型コロナウイルス感染症に関わる連絡・相談は身延中学校 (☎0556-62-0106) までご連絡ください。

- ① 生徒やご家族が発熱等風邪症状がある場合
- ② 生徒やご家族が抗原検査やPCR検査を受けることになった場合
- ③ 生徒やご家族が濃厚接触者や接触者に特定された場合
- ④ 生徒やご家族の感染が判明した場合 等

\*①～④までの状況がある場合には、大至急学校までご連絡ください。

### ④ ストレスや不安などから心や体にサインがでていないか見守りましょう。

- 子どもたちの様子で気になることがある時にはいつでも学校へお知らせください。

#### ～心の支えのポイント～



子どもが安心して体調や気持ちを語れるような雰囲気をつくりましょう。

怖がったり、不安な時は、しっかりと話を聴いてあげましょう。手をにぎったり、時には抱きしめてあげたりしましょう。

普段の生活リズムを整えてあげることが心と体の健康の支えになります。

一緒に遊んだり触れあったりする時間を意識して持つように心がけましょう。

子どもががんばっていることを認めて、ほめて、自信をもたせてあげましょう。

担任・養護教諭・スクールカウンセラーはじめ全職員でお子さんや保護者の皆さんのサポートを行います。 TEL 0556-62-0106

# 有症者の早期発見・感染経路早期遮断の対策

＊対策を強化している期間中は、校舎に入る前に「健康観察カード」を確認します。

玄関で、職員が「健康観察カード」の確認をしますので、密を避け、スムーズに実施できるよう、次の点にご協力をお願いいたします。

① 朝登校前に、家族全員の検温と健康観察を行い、「健康観察カード」に本人が記入し、保護者の方も必ず確認してください。(家族分のチェックはまとめて記載できるようにシンプルな記入方法にしました。26日から新しい様式にかわります。)

② 学年の先生の指示に従い、すばやくチェックを受けます。

③ 本人・家族の健康状態に異常がなければ教室へ移動します。本人と家族の健康状態に異常のある人は、指定の場所で待機します。

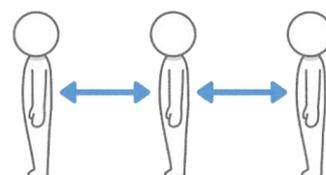
異常のある場合は、保護者に連絡し、自宅待機となります。

## ＊他の生徒への感染拡大を防ぐために・・・

朝のご家庭での健康観察の時点でお子様やご家族の体調に異常を確認した場合には、躊躇なく、登校を控え、自宅療養をお願いいたします。

まん延防止重点措置期間用		学年 _____ c			
健康観察カード(家族の健康状態の健康観察を含む)					
年 番 名 前 ( )					
<small>※毎日、体温と症状を記入し、児童と家族の健康観察をしてください。校舎に入る前に、職員が「健康観察カード」の確認をいたします。必ず保護者の方が記入してください。                      症状のあるところに○を、その他に症状がある場合はその他に記入をお願いします。</small>					
月/日(曜日)	体温(℃)	症状があったら○をつける	家族の健康状態	保護者 サイン	学校 サイン
8/25(水)	36.5℃	のどが痛い 咳が出る だるい 頭痛 腹痛 吐き気 げり 味がしない その他( ) 臭いがわからない	全員元気 発熱者あり 体調不良者あり		
8/26(木)	℃	のどが痛い 咳が出る だるい 頭痛 腹痛 吐き気 げり 味がしない その他( ) 臭いがわからない	全員元気 発熱者あり 体調不良者あり		
8/27(金)	℃	のどが痛い 咳が出る だるい 頭痛 腹痛 吐き気 げり 味がしない その他( ) 臭いがわからない	全員元気 発熱者あり 体調不良者あり		
8/28(土)	℃	のどが痛い 咳が出る だるい 頭痛 腹痛 吐き気 げり 味がしない その他( ) 臭いがわからない	全員元気 発熱者あり 体調不良者あり		
8/29(日)	℃	のどが痛い 咳が出る だるい 頭痛 腹痛 吐き気 げり 味がしない その他( ) 臭いがわからない	全員元気 発熱者あり 体調不良者あり		
8/30(月)	℃	のどが痛い 咳が出る だるい 頭痛 腹痛 吐き気 げり 味がしない その他( ) 臭いがわからない	全員元気 発熱者あり 体調不良者あり		

間隔を空けて  
お並び下さい



# より高い効果のマスクの着用について

\*正しいマスクの着用をすることで飛沫感染予防の効果が高まります。

## マスクを正しくつける



1 口と鼻をおおう

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 すきまがないよう  
に鼻までおおう

## マスクを正しくはずす



マスクにはウイルスやバイキンがついているのでさわらないで、ゴムひもをひっぱってはずす。

\*マスクの種類別では、不織布マスクが最も効果が高いことが実証されています。（下表を参考にしてください。）

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50%*2	80%	90%*2
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65%*2	60-70%*2	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

\*2 豊橋技術科学大学による実験値

● 実験 (マスクは厚生労働省が示す正しい着用方法にもとづいています。)

さまざまな素材のマスクを着用した人頭モデルにミスト生成装置を接続し、飛沫の飛散状況をレーザー光を用いて可視化、カウントしました。吸い込み時の計測は実際に人がマスクを着用。飛沫の直径は、0.3 $\mu$ m(小さな飛沫)から200 $\mu$ m(大きな飛沫)まで計算しています。

● 結果

吐き出し飛沫量は不織布、布ともに8割が捕集されます。

吸い込み:不織布マスク着用時、マスクと顔に隙間がある場合でも上気道(鼻から鼻腔、鼻咽腔、咽喉、喉頭)への吸引飛沫量を1/3にすることができます。

フェイスシールドにおいては、大きな飛沫(50 $\mu$ m以上の水滴)については捕集効果が見込めるが、エアロゾルはほぼ漏れてしまう。

【参考資料】豊橋技術大学実験資料

※フィジカルディスタンスとは・・・

新型コロナウイルス感染症対策のひとつとして、人と人の間の距離を空けるよう呼びかける「ソーシャルディスタンス」という言葉が広く使われていました。しかし、WHO(世界保健機構)では、「身体的、物理的距離」とともに「人と人のつながりも保ってほしい」という願いから、「フィジカルディスタンス」に言い換えるように推奨しています。