

夏休みが終わりました！崩れた生活リズムを戻しましょう！感染対策をしっかりとして学校生活をおくりましょう

保健だより 9月



高校生にコロナ感染拡大中

～今起きていることを知って、備えよう～



現在、コロナウイルスのデルタ株が大流行し、高校生にも感染拡大しています。その感染力は空気感染（基本は接触感染）に匹敵する強さとも言われていて、医療もひっ迫し、**災害級の感染状況**と言われています。いつ誰が感染してもおかしくない状況の中、学校がはじまりました。皆さんの中には不安に思っている人もいるでしょう。

そこで今回は、現在の問題点と、もし感染したらどうなるのか？どんな準備をしておけばよいかを考えたいと思います。不安を少しでも減らし、安心できる学校環境をみんなで作っていきましょう。

今の感染状況の問題は？

- コロナの重傷者が増えていて、医療がひっ迫しているため、重症化しても入院しづらくなっている。結果、コロナ以外の病気やケガの診察も受診しづらくなっている。医療の難民化。
- 軽傷でも後遺症（味覚・臭覚障害、だるさ、脱毛等）が残る人が増えているが、効果的な治療法がない。
- 治療薬が確立されていない。有効な予防方法は日常的な感染予防行動とワクチン接種。しかしワクチン接種は希望しても予約がとりにくく、まだ接種ができない若い人が多くいる。

今、コロナに感染するとどうなるの？準備しておけるものはある？

陽性判明

・PCR等のコロナ感染の検査結果で陽性の場合、保健所から電話連絡が来る。それまでは自宅待機。同居家族とは部屋を別にするなど、隔離生活が望ましい。
→学校に必ず連絡をする。現在、保健所による濃厚接触者の特定に時間がかかっているためもし、学校で濃厚接触者（マスクなしで15分以上近くにいる）になりそうな人がいれば、担任に連絡する。学校外の人には、自分で連絡して健康状態に注意してもらう。

保健所から連絡がある

・2日以内に保健所から電話連絡があり、療養先を決定する。初期は軽症の場合が多く、自宅療養となりやすい。重症化しそうな場合は、入院先を保健所が探す。
→保健所からの連絡に時間がかかっているが、軽症の場合は水分と栄養をしっかりと、安静にして連絡を待つ。症状が重い場合は、保健所（またはかかりつけ医）に自分から相談をする。

療養先で治療および療養

・感染後保健所の指示する期間、療養する。若い人でも重症になることがあるので、無理をしないで、決められた日数、安静にして過ごす。体調が良ければ自宅学習も可能。次の保健所からの連絡は、おおそ1週間前後。保健所に食料配達も依頼できるが、現在、1週間程度かかっている。
→陽性になった時のことを想定して、**療養方法や場所を家族で考えておく。**
・ 持病のある人は、ある程度の内服薬をかかりつけ医師からもらっておく。
・ マスク、手袋、ゴミ袋、食料や水分（OS1やポカリスエット等）を準備しておく。
・ 体調の変化に注意して、症状が重くなるようであればすぐに保健所へ連絡をする。

回復後登校

・感染者は**治癒して保健所からの登校の許可がでたら**（濃厚接触者は14日経過後）、登校予定の前日に担任に状況を報告する（HPの「コロナウイルス感染症に伴う出席停止について」参照）。登校初日に保護者記入の「登校許可証」を持って登校し、担任に提出する。

※新型コロナウイルス感染症にかかったら・・・

登校初日に『登校許可証』が必要です！！

桐ヶ丘高校のKSL(桐ヶ丘スクールライフ)のP111を切り取り（またはHPからダウンロードし）保護者が療養期間を記入し、医療機関名のところに保護者名と押印したものを提出しましょう。

みんなの命を守る行動をしよう！

～安心できる学校環境はみんなで作る～



1 病気やけがをしない！

免疫力を高め、注意して行動する
放課後や休日の行動を自粛する

医療がひっ迫している今は、なるべく病気やけがをしないように過ごしましょう。

- 規則正しい生活をする
- 食事(栄養)をしっかりとする
- 適度な運動をする
- 危険な行動はしない、外出を控える



2 毎日検温！ 体調不良時は登校しない



少しでも発熱があれば登校しない

次の症状がひとつでもあった場合は、学校に連絡し、登校をしない。早めに受診する。

(欠席になりません。アレルギー症状は除く。)

- 37.0以上の発熱
- 頭痛
- 咳
- 鼻水
- からだのだるさ
- 腹痛
- 下痢
- 味覚や臭覚の異常
- 同居者の発熱や感染

3 石けんによる手洗い！ アルコールを過信しない 毎日ハンカチを持参しよう

ウイルス感染の多くは、手を介して、口、鼻、目から感染する。次のタイミングが手洗い時！

- 外から校舎に入った時
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- 飲食の前
- トイレの後
- 共有の物を触った時



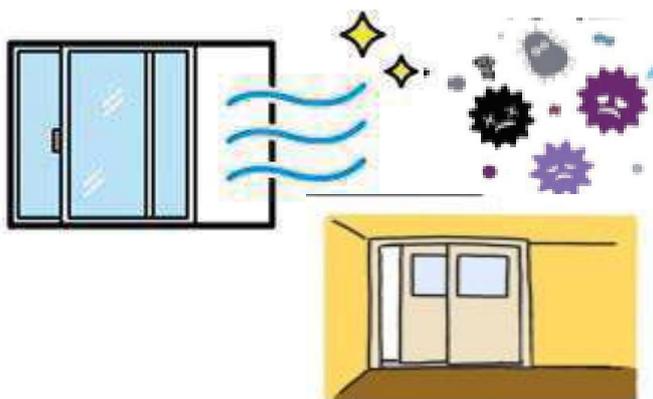
4 マスクは正しくつける 不織布マスクを基本にする

- マスクを下げて会話をしない

- 鼻出しマスクやあごマスクはしない



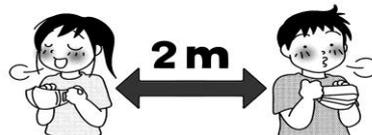
5 とにかく換気！ 窓やドアは開ければなしでOK



6 濃厚接触者にならない！ マスクなしで、15分以上近くにいない

- 体育や部活でマスクを外す時は、必ず、ソーシャルディスタンスを保つ！
- 飲食の回し飲み、食べはしない
- 食事は黙食
- 三密(密閉、密集、密接)を避ける

マスクをはずせる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

私たちにできることは、やはりこれまで行ってきた感染予防を強化して、徹底することです。みんなで、頑張りましょう。不安がある時は、いつでも保健室に相談にきてください。