

ほけんだより

令和2年7月7日
丹波篠山市立城東小学校
No.2 保健室発行

学校が再開して、1ヶ月がたちました。長い長いお休みの後に、暑さから始まった学校生活でしたが、心と体はなれましたか？ 疲れはでていませんか？ 梅雨が明けると本格的な暑さがやってきます。「早ね早起き 朝ごはん & 遊び（運動）！」で、毎日を元気にすごしましょう。



「学校の新しい生活様式」

登校したら、まず手洗いをしてから教室に入ります。学校生活もそろそろなれてきた頃、朝一の手洗い習慣も忘れがちになってないかなあ…と、手洗い場の様子を見に行きました。すると、みんなしっかりと手洗いをしています。すばらしい！！ **手洗いは30秒！** 続けていこうね。



手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24～72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！



熱中症に注意



授業中のマスクについて

暑さや息苦しさを感じた時は、マスクをはずしたり、一時的にはずして呼吸したりしましょう。

定期健康診断について

本来、定期健康診断は6月30日までに実施することになっていますが、今年度については「今年度中にできる限り実施する」ということになっていきます。眼科健診については、眼科校医との相談で、2学期に実施となりましたのでお知らせいたします。

- 視力検査…7月6日（月）2年、4年（済）
 - ・ 10日（金）3年、5年 ・ 13日（月）6年、1年
 - 聴力検査（1.2.3.5年のみ）…7月15日（水）1年
 - ・ 17日（金）5年 ・ 20日（月）3年、 ・ 21日（火）2年
- ※感染予防対策を十分にとったうえで、実施します。

感染症にかかったら、学校保健安全法の規定で、出席停止になります。かかった本人の回復のために、また、まわりへの感染防止のための措置です。もし、症状があったり、疑われたりする場合は、早めに病院を受診してください。もし、感染していると診断がでましたら学校へご連絡ください。*登校するには医師の許可が必要です。

学校において予防すべき感染症

	病名	期間
第一種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（病原体がベータコロナウイルス属SARSコロナウイルスであるものに限る。）中東呼吸器症候群（病原体がベータコロナウイルス属MERSコロナウイルスであるものに限る。）及び特定鳥インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症	治癒するまで
第二種	インフルエンザ（特定鳥インフルエンザを除く。）	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
	風疹（三日ばしか）	発しんが消失するまで
	水痘（水ぼうそう）	すべての発しんが痂皮化するまで
	咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで
	結核 髄膜炎菌性髄膜炎	症状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで
第三種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の感染症	症状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで

発熱などの風邪症状がみられる場合も出席停止になります

■新型コロナウイルス感染症対策のため、以下のような場合は出席停止になります。

（ただし、今後の感染状況等により変更となる場合があります。）

- ①感染が判明した者
- ②感染者の濃厚接触者に特定された者
- ③発熱等の風邪症状がみられる者
- ④（レベル2やレベル3の地域において）同居の家族に発熱等の風邪の症状がみられる者

（※7月7日時点では、丹波篠山市はレベル1の地域になります。）