



警戒を緩めず
検温・手洗い・
マスク・咳エチケット

木もれび

2020.11.17発行 NO.10
弘前中央高校 保健室
お家の方と確認してください。

地域の新型コロナウイルス感染状況は落ち着いてきましたが、学校では今後も感染リスクを低減する工夫をしながら教育活動を展開していきます。新型コロナウイルスの基本的な感染対策はインフルエンザ予防にも有効ですので、学校だけでなく家庭でも新しい生活様式を実践し健康を維持していきましょう。

みなさんの安心・安全を守るための学校での取り組み

- ①健康観察（SHR、部活動時の体調確認）
- ②発熱や風邪症状がある場合の出席停止措置
- ③基本的な感染対策の保健指導（マスクの着用、手洗い等）
- ④手指アルコール消毒剤の設置（教室、玄関等）
- ⑤サーモグラフィカメラの設置（職員玄関）
- ⑥加湿器の設置（教室等）
- ⑦授業終了毎の換気
- ⑧校内の消毒の強化など（全清掃区域）



新型コロナウイルス感染の疑いがある場合、 又は診断された場合について（お願い）

- ①息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある場合、また、発熱や咳などの比較的軽い症状が4日以上続く場合など、新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合は、居住市町村を管轄する保健所の相談センターに電話等で相談し指示を受けてください。学校にもすぐに連絡してください。
- ②生徒が濃厚接触者、または疑わしい症状のためPCR検査を受けた場合、新型コロナウイルス感染症と確定した場合はすぐに学校に連絡してください。
- ③家族が濃厚接触者と特定されたこと等により、保護者が生徒の感染を考慮して登校させたくない場合も学校に連絡してください。

……………↓※出席停止になります……………

- ①生徒が新型コロナウイルスに感染した場合は、医師の指示に従い治療するまで出席停止となります。
- ②濃厚接触者と特定された場合は、PCR検査が陰性であっても、感染者と最後に接触をした日の翌日から起算して2週間は経過観察期間となるため出席停止となります。

※風邪症状がある場合の出席停止措置も継続していきます。
学校へ連絡し、症状が消失するまで自宅で休養してください。

インフルエンザ感染の疑いがある場合、 又は診断された場合について（お願い）

- ①普通の風邪症状の他に、悪寒や関節痛、筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。早めに病院受診し検査を受けましょう。
- ②インフルエンザと診断された場合は、出席停止となります。すぐに学校に連絡してください。
……………↓※出席停止になります……………
- ①「解熱した後2日を経過し、かつ、発症した後5日を経過するまで」出席停止となります。
- ②出席停止期間が明けは、担任から「出席停止に関する申告書」をもらい、保護者に記入していただいて担任に提出してください（一週間以内）。

出席停止明けの登校時は保健室前で健康チェックを！

- ◆風邪症状・新型コロナによる出席停止の場合
教室に入る前に検温と健康観察を受けてください。
- ◆インフルエンザによる出席停止の場合
教室に入る前に出席停止期間の確認を受けてください。

新型コロナウイルスの感染が疑われる 人がいる場合の家庭内での注意事項

- ①感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける。
- ②感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方にする。
- ③できるだけ全員がマスクを使用する。
使用したマスクは、他の部屋に持ち出さずに部屋の入口に置かず、すぐ捨てましょう。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外し、マスクの表面には触れずに廃棄します。
その後は必ず石鹸で手を洗ってください。
- ④こまめにうがい・手洗いをする。
- ⑤日中はできるだけ換気をする。
- ⑥取っ手、ドアノブなどの共用する部分を消毒する。
タオルや食器、箸、スプーンなどを共用しないことも大事です。トイレやお風呂は、水拭きするか、家庭用の掃除用洗剤でもウイルス量を減らすことができます。
- ⑦汚れたりネン、衣服を洗濯する。
- ⑧ゴミは密閉して捨てる。

（日本環境感染学会資料参照）

自分を大事にすることは みんなを大事にすること

新型コロナウイルス感染症には未だ解明されていない点があり、ワクチンも開発中であることから、誰もが感染する可能性があります。

感染した人や症状のある人を責めるのではなく、思いやりの気持ちを持ち、感染した人たちが早く治るように励まし、治ってきたときには温かく迎えてほしいと思います。人の優しさはウイルスとの闘いの強い武器になります。

心の健康を保つためには、自分自身をケアすることが大切です。普段と何か違うところはありませんか？普段と変わらず続けられていることはありませんか？まずは自分を見つめてみましょう。立ち止まって一息入れることが大切です。眠れない、食欲がない、気持ちが晴れないなどの場合は担任の先生や保健室に気軽に相談してください。



中央生のみなさん!!

栄養バランスの良い食事ですウイルスに負けない免疫力UP大作戦!

いつもの食事に「まごわ(は)やさしい」を取り入れて栄養バランスUPさせよう!

- ◎ 主食...ごはんやパン、麺類など(主にエネルギーのもとになる食品):炭水化物
- ◎ 主菜...魚や肉、卵や豆腐(主に体をつくるもとになる食品):たんぱく質
- ◎ 副菜...野菜やきのこ、いもや海藻類(主に体の調子を整えるもとになる食品):ビタミン・ミネラル

これらを中心に、汁物(たんぱく質・ミネラルなど)、果物(ビタミンC・炭水化物)、乳製品(カルシウム)をプラスすることで、バランスのよい食事に近づきます。そして、これに「まごわ(は)やさしい」をプラスすることで、栄養バランスがさらにUPします! 「まごわやさしい」とは医学博士の吉村裕久先生が提唱されているバランスの良い食事の考え方です。受験合格食でもあります。3年生の皆さん頑張ってください!!

ま

豆類
-大豆-
・頭の回転をアップさせる(大豆キチン)
・肥満解消
・有害なものを体外へ排出する(大豆サポニン)
マグネシウムで丈夫な歯に!!

ご

ナッツ類
-ま-
・貧血の改善
・脂肪を燃焼しやすくする(ゴマリグナン)
・生活習慣病予防
・脳の老化防止(ビタミンE)
・認知症の予防(レスチン)

わ

わかめ
-わかめ-
・肥満防止・心身の活性化(ヨウ素)
・歯や骨を丈夫にする
・便通をよくする(食物繊維)
-ひじき-
・歯や骨を丈夫にする(カルシウム)
・イライラを和らげる(コ)
・貧血防止(鉄分)

や

ゴボウ
-ゴボウ-
・腸の働きを整える・動脈硬化予防(食物繊維)
-たけのこ-
・便秘の症状改善
・体内の塩分の排泄を促す
-ホウレンソウ-
・抗がん作用(レスチン)
・食バすぎた時の胃腸の負担を和らげる

さ

しらさぎ
-しらさぎ-
・イライラを和らげる
・頭の働きをよくする(DHA)
-いわし(青魚)-
・歯や骨を丈夫にする
血液サラサラ
・脳機能を活性化(DHA)
・視力向上

し

しいたけ
-しいたけ-
・便秘の改善(食物繊維)
・抗がん作用・免疫力UP
・カルシウムの吸収を助ける(エルゴステリン)

い

こんにゃく
-こんにゃく-
・体内の老廃物や毒素を排出する
・米精神安定(カルシウムを吸収しやすい)
-セモリモ-
・血糖値上昇の抑制(ムチン)
・脳の記憶力UP(コリン)

作成 26HR 保健委員 三上 仁志