



警戒を緩めず
検温・手洗い・
マスク・3密回避

木もれび

2022.1.18 発行 NO.12
弘前中央高校 保健室
お家の方と確認してください。

一人一人の行動が、大切な人と私たちの日常を守ることにつながります！

全国的に新型コロナウイルスの変異株、「オミクロン株」による感染者が、今までない勢いで爆発的に増え続け、本県もまた若年層を中心に感染者が急拡大し厳しい局面を迎えてます。中央生の皆さんには、これまで通り、お互いの感染リスク低減のため、マスクの着用や手洗い、個食・黙食などに協力し合って、感染対策を続けましょう。

不安がつのる今こそ原点に立ち返り、予防意識を高めてこの難局を乗り越えて行こう！

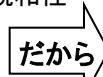
11月下旬に南アフリカで確認され1ヶ月で世界に広がった

オミクロン株の特徴



感染力が強く、潜伏期間が短いため、
感染のスピードが速く、急拡大しやすい

- オミクロン株のウイルス表面のスパイク蛋白は細胞表面のACE2(ヒトの受容体)への親和性が高く、細胞に侵入しやすい。
- 潜伏期間⇒3日程度と短い。
- 症状⇒無症状の場合や、発熱、咳、鼻水、鼻詰まり、のどの痛み、頭痛、だるさ等、風邪症状が中心。



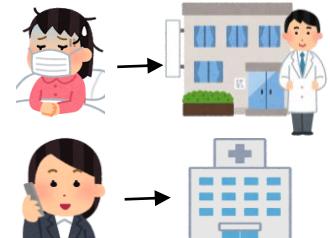
- 毎朝の健康観察で風邪症状や平時の体調と異なる症狀がある場合は登校を控えること。(出席停止) 不織布マスク推奨
- 基本的な感染対策を徹底すること。
マスク着用・手洗い・換気・3密を避ける
- 不要不急の外出を避ける。
- 十分な睡眠・バランスのよい食事で体の免疫力を保つ。



発熱や風邪症状、新型コロナウイルス感染症が疑われる症状がある場合は受診を！

発熱や風邪症状、平時と異なる軽微な症狀(咳、鼻水、鼻詰まり、のどの痛み、頭痛、だるさ等)がある場合や、息苦しさ、強い倦怠感、味・臭いがわかりにくい等、新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合は、登校せず、医療機関に相談してください。すべての症狀が消失するまで療養しましょう。

- ①まずはかかりつけ医など身近な医療機関に相談してください。かかりつけ医が診療・検査対応可能な県指定の「診療・検査医療機関」であればそのまま受診し、対応していない場合は「診療・検査医療機関」を紹介していただいてください。
- ②かかりつけ医がないなど、相談先が分からない場合は、24時間対応の県コールセンター(0120-123-801)に連絡し紹介していただいてください。
※発熱など症狀がある場合の受診方法等の相談も受け付けています。
- ③このことについては、学校にもすぐに連絡してください。



厳しい局面を乗り越えるために！ 正しい換気を徹底しよう！

外気を取り込む自然換気の重要性

【空気の検査結果から】

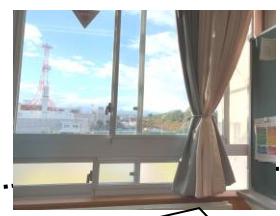
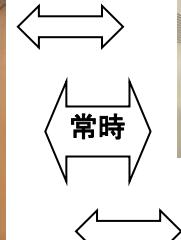
1月14日に学校薬剤師による教室の空気検査を実施した結果、二酸化炭素濃度の数値は1,200ppm以下で基準値を満たしていました。しかし、教室の(外に面した)窓が閉められ、感染対策としては不十分とのアドバイスを受けました。

教室の空気は二酸化炭素や細菌、ウイルス等が漂い、体に入り込みやすく感染拡大のリスクが高まります。教室に外気の流れをつくり、汚れた空気を外に放出して感染リスクを低減させましょう。

○教室の窓(外に面した)前方、後方の2か所を常時2cm程度開ける。(寒い場合は防寒具の着用を)

○廊下に面した欄間を常時全開放する。

○廊下の窓を常時2cm程度開ける。



教室や廊下の汚れた空気を外に出し、きれいな外気を入れましょう。

カーテンで遮らないことがポイント！

学校に早急に連絡をお願いします！（出席停止とします）

- ①本人・同居する家族が新型コロナウイルス感染症と確定した場合
※兄弟姉妹の在籍する学校にも連絡してください。
 - ②本人・同居する家族がPCR検査を受けた場合(医師・保健所の示した期間)
 - ③本人・同居する家族が抗原検査で陽性と判定された場合
※抗原検査で陰性の場合でも、PCR検査にて確定診断を行うことになります。
※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、感染者と見なされ、起算して経過観察期間となるため出席停止となります。待機期間は医師、
 - ④本人・同居する家族に発熱や風邪症状、感染の疑わしい症状がある場合。

・学校 35-5000(代)
・1学年 35-5002
・2学年 35-4070
・3学年 35-3518
(*学年への直通が便利です)



同居している家族が濃厚接触者と特定された場合や、濃厚接触者と特定されていないが病院でPCR検査を受けた場合でも、生徒本人が濃厚接触者と特定されていなければ登校してもさしつかえありません。ただし、家族のPCR検査の結果が判明するまで、生徒の健康観察期間として登校を見合わせる場合は出席停止の扱いとします。少しでも不安がある場合は登校を見合わせるようにしましょう。

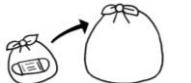
新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内の注意事項

- 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家中の中でも全員がマスクを着用する。

使用したマスクは、他の部屋に持ち出さないようにする。

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、その後は必ず石鹼で手を洗ってください。

 - ④こまめに手洗いをする。
 - ⑤定期的に換気をする。
 - ⑥手で触れる共有部分を消毒する。共有部分（取っ手、ドアノブなど）は、薄めた市販の家庭用塩素漂白剤で拭いた後、水拭きする。
特にタオルはトイレ、洗面所、キッチンなどで共用しないように注意する。
 - ⑦汚れたリネン、衣服を洗濯する。



- ◆濃厚接触者と特定された家族がいる場合、家族、同居している人も検温するなど健康観察をし、不要不急の外出を避けてください。特に、発熱や風邪症状等の症状があるときには学校や職場には行かないようしてください。
- ◆濃厚接触者はPCR検査で陰性であっても発症の可能性のある一定期間は健康観察が必要です。



- ◆毎朝、検温し、健康観察票に体温・体調・行動履歴を記録しましょう。
- ◆健康観察票で体調を確認する場合がありますので学校に必ず持参してください。

毎朝の健康チェックを 忘れずに!

