



警戒を緩めず  
検温・手洗い・  
マスク・3密回避

# 木もれび

2021.5.28 発行 NO.3

弘前中央高校 保健室

お家の方と確認してください。

本県の新型コロナウイルス感染症の感染状況は厳しい局面が続いていますが、皆さんが今行っている基本的な感染症対策が感染リスクを低減できるということをイメージしましょう。行動制限が続き、不安がつのる今こそ家族でねぎらい合い、頑張っている自分自身のことも認めてねぎらうことが大切です。

## 攻めと守りのバリア術！

新型コロナウイルスを侵入させない「守り」と、はね返す「攻め」のW対策でリスクをとことん押し下げましょう！



### ～Immunity～

#### はね返す！

#### □体を温める

体温が低いと免疫細胞の働きが鈍ります。お風呂では湯船にしっかりかかり、食事では体を温める効果のある根菜類などを積極的にとりましょう。



#### □適度な運動

適度な運動は体のバリア力を高めることがわかっています。家にいる日もストレッチやスクワットなどで体を動かしましょう。



#### □睡眠

質の良い睡眠は、バリアパワーを高めます。定例テスト前ですが、睡眠は十分とりましょう。



#### □ビタミンDに注目

歯や骨を丈夫にする働きで知られるビタミンDは、免疫細胞の働きを調整してバリアを強化。

#### □ビタミン・ミネラルをとろう

免疫細胞の働きをバックアップ。



#### □たんぱく質を摂る

免疫細胞を構成する主な成分がたんぱく質。毎日の食事で肉や魚、卵や乳製品、豆腐などの大豆食品をバランスよくとりましょう。

### ～Prevention～

#### 侵入させない！

#### □手洗い・手指消毒

手を洗うタイミングは登下校後や食事の前、トイレの後など。よく泡立てた石けんで洗い残しがないう念入りに洗い流しましょう。

#### □洗顔・入浴

ウイルスは目・鼻・口などから体内へ侵入します。帰宅したら手だけでなく顔も洗う習慣を。帰宅後すぐ入浴すれば髪や首、脚などについていたウイルスが他に広がるのを防ぎます。

#### □マスク

感染予防はもちろん、人にうつさないためにも着用は欠かせません。着用することで、鼻や口を触りづらくしたり、粘膜の乾燥を防いでウイルスが侵入しにくい環境を整えることができます。

#### □除菌・消毒

スイッチや取っ手、手すり、テーブルなど、共有して触れる場所を毎日消毒しましょう。

#### □密閉・密集・密接を避ける

廊下の窓も開けて換気をしましょう。屋内はもちろん、屋外でも密集を避け、人と人の距離を十分にとって、密接した会話や発声も控えましょう。

### ～Immunity～

#### もうひと押しの「攻め」で バリアパワーをアップ！

体を守る免疫細胞の約7割は「腸」に集まっています。なぜなら消化・吸収を担う腸は、外から食べ物と一緒に病原菌やウイルスが入り込んでくる危険性の高い場所だからです。腸内にはおよそ 100 兆個の腸内細菌が存在していますが、腸内細菌を良好にし、免疫細胞の働きを促すには、善玉菌を優位の状態に保つことが大切です。毎日の食事から乳酸菌などの善玉菌や、善玉菌の働きを助ける食物繊維などをとるようにしましょう。

#### ◎発酵食品に含まれる「善玉菌」をとろう

麹菌(みそ、しょうゆ)乳酸菌(ヨーグルト、ぬか漬け)納豆菌(なっとう)など

#### ◎善玉菌のエサになる「食物繊維」をとろう

水溶性食物繊維: ひじきなどの海藻類、キウイフルーツなどの果物

不溶性食物繊維: さつまいもなどのいも類、きのこなどの野菜類

## 部活動における感染症対策

～高校総体で最高のパフォーマンスを実現させよう～

☆部活動前の健康観察を行い、体調が普段と違う場合は参加を控え帰宅しましょう。保健室前の非接触式検温器サーモマネージャーも活用してください。

☆部活動の前後は手洗い・手指消毒を行ってください。

体育館の入り口に検知機能付きHANDSPREYを設置しました。活動中もこまめに手指消毒を。

☆飲み物、タオル、用具などは共用せず、用具はこまめに消毒しましょう。

☆練習の合間やミーティングの際はマスクを着用し、短時間で済ませましょう。

☆部室、更衣室は短時間の利用とし、身体的距離を確保し会話を控えましょう。

☆部活動前後の集団での飲食を控え、部活動終了後はすみやかに帰宅しましょう。

☆公共交通機関を利用した移動の際もマスクを着用し、人との距離をなるべく開けて座りましょう。会話は小さな声で、他の利用者に飛沫の不安を与えないようマナーを心がけましょう。



- ① 医療機関でPCR検査を受けた場合
- ② 医療機関で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。
- ③ 医療機関で抗原検査(簡易)を受け、陽性と判定された場合  
※抗原検査(簡易)で陰性の場合、PCR検査にて確定診断を行うことになります。
- ④ 同居している家族が感染した場合  
※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。
- ⑤ 同居している家族が医療機関でPCR検査を受けた場合

**学校にすぐ連絡をお願いします!**



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、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、その後は必ず石鹸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しましょう。
- 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。

◆ 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、咳や発熱などの症状があるときには学校や職場には行かないようにしてください。  
◆ 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2週間は健康観察が必要です。



## 毎朝の健康チェックを 忘れずに!

<健康観察票に毎朝、体温・体調等を記録してください>

かぜの症状(咳、のどの痛み)などは?  
だるさや息苦しさは?  
今朝の体温は?  
家族に体調の悪い人は?  
味覚や嗅覚に異常は?

| 生徒健康観察票                           |          |           |       |   |     |     |    |               |        |
|-----------------------------------|----------|-----------|-------|---|-----|-----|----|---------------|--------|
| 〇毎朝、登校前に検温し、健康観察票に記入してください。(休日含む) |          |           |       |   |     |     |    |               |        |
| 青森県立弘前中央高等学校                      |          | HR        |       | 番 |     | 氏名  |    |               |        |
| 健康観察日                             | 健康状態(良好) | 体温(自宅で検温) | 不調な場合 |   |     |     | 備考 | 行動等           |        |
| 日                                 | 曜        |           | 高熱    | 咳 | 倦怠感 | その他 |    |               |        |
| 例1                                | 日        | ○         | 36.4  |   |     |     |    | 弟:1週間前から咳     | 15時コビニ |
| 例2                                | 月        | ×         | 38.6  | ○ | ○   | ○   |    | 体温38.6度。病院へ相談 | 病院受診   |
| 1                                 | 火        |           |       |   |     |     |    |               |        |
| 2                                 | 水        |           |       |   |     |     |    |               |        |
| 3                                 | 木        |           |       |   |     |     |    |               |        |
| 4                                 | 金        |           |       |   |     |     |    |               |        |
| 5                                 | 土        |           |       |   |     |     |    |               |        |
| 6                                 | 日        |           |       |   |     |     |    |               |        |

### マスクの外し方・捨て方



マスクの表面に触れた場合は、ウイルスが付着している可能性がありますので、すぐに石鹸で手を洗いましょう。