



警戒を緩めず  
検温・手洗い・  
マスク・咳エチケット

# 木もれび

2021.9.16発行 NO.7  
弘前中央高校 保健室

本県では新型コロナウイルスによる新規感染者がこれまでにないペースで増加しており、医療崩壊になりかねない状況であることから、全県をあげて、人の流れを抑制し、人同士の接触の機会を減らす対策として、9月1日から9月30日までの期間、感染症緊急対策パッケージを実施しています。

## 感染症緊急対策パッケージの 対策強化の項目から

本人や同居家族に風邪症状等(頭痛、のどの痛みや違和感、鼻のつまり、だるさ、味覚の異常、発熱、その他いつもと違う症状)が見られる場合、児童生徒及び教職員が登校または出勤しないことを徹底する。

### 本校の対応

県の緊急対策を踏まえ、**軽微な頭痛、腹痛、胃痛、吐き気、めまい、下痢等、平常の体調と異なる症状がある場合も「出席停止」**としています。学校に電話連絡し、自宅で経過観察してください。また、**登校後も同様に体調不良の訴えがある場合は、自宅での休養を勧めています(出席停止)**。

自分や周りの健康・安全を守るため、協力をお願いします。  
対策強化の項目には、学校行事等の原則中止や延期、部活動の禁止なども盛り込まれています。詳細は本校のHPで確認しましょう。

**健康管理を徹底して、体調を崩さないように努めましょう!**

## 昼食時の個食・黙食への協力を ありがとう!

本来であれば、昼食は友だちと一緒に歓談しながら食べたいところですね。しかし、マスクを外す飲食の場面で感染が拡大しやすいことから、**黒板を向いての個食・黙食と食後は速やかにマスクを着用**するよう協力をお願いしています!

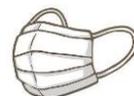
守ってくれて  
ありがとう



## 人の優しさはウイルスとの闘いの強い武器に

新型コロナウイルス感染症はまだ解明されていない点が多いため、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には思いやりの気持ちを持ち、早く治るように励まし、治ったときには温かく迎えましょう。

**【マスクの種類と効果】** 専門家による実験で、マスクの飛沫の差を調べた解析データでは、**不織布マスクが吐き出し飛沫量、吸い込み飛沫量をカットする効果が最も高く、次いで、布マスク、ウレタンマスクの順になっていました。**市販されている不織布マスクで「PFE(微粒子濾過効果率 99%)」と表示されたものは、直径1万分の1ミリの飛沫を99%カットする性能があります。性能の高いマスクでも隙間からマイクロ飛沫を吸い込む可能性は否定できませんので、マスクを正しく着けた上で、手洗いなど他の対策と併せて実行することが大切です。



## マスクの着け方 NG集

あごにかける



あごについているウイルスがマスクの内側につく!

鼻が出ている



鼻からウイルスが侵入する!

あごが出ている



口を動かす時にすき間ができてやすい!

## 水分補給時のマスクの外し方



水分補給の時にマスクをあごにかけると、あごについているウイルスがマスクの内側につきます。

ウイルスが付着している可能性のある表面には触れずに、片耳のひもを静かに持って外しましょう。

## 不織布マスクの正しい着け方・外し方



- 鼻のワイヤーをWの形に折り、鼻に合わせて調節する。
- プリーツを伸ばしてあごまで覆う。
- 内側と外側を確認しプリーツは下向きに。

- 捨てる時はひもを持って外し、ビニール袋に入れ密閉してから捨てる。
- 捨てた後は手をよく洗う。

## マスクの保管の仕方

昼食時など、マスクを一時的に外す時は、



- 清潔なビニール袋に入れる。ビニール袋は各自持参しましょう。
- そのままポケットに入れたり、机の上に置いたりしないように注意しましょう。

マスクは正しく使用することで、効果が得られます。毎日交換するのはもちろんですが、予備を準備して、こまめに交換することで、感染予防効果はさらに高まります。

## 【学校にすぐ連絡をお願いします】

- 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



弘前中央高校  
TEL(代)0172-35-5000

## 【こんなときは出席停止?】

- ★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検査を受けた場合は? →→→  
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」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ワクチン接種を受ける場合や、ワクチン接種の副反応による体調不良で学校を休む場合は? →→→「出席停止」扱いとしています。

## 【ワクチン接種について】

新型コロナウイルスのワクチンは感染防止効果があり、ワクチンを接種すると人にうつすリスクも下がると推定されています。また、感染した場合、重症化を防ぐ効果も確認されています。ただし、効果が100%ではないので、ワクチン接種後もマスク着用・手洗いなど基本的な感染防止策が必要です。ワクチン接種の副反応については、一定の頻度で出ることがわかっており、多くの場合3日以内に接種部位の痛みや疲労、頭痛、発熱などが現れ1~2日以内に治まります。ワクチン接種は強制ではありません。身体的な理由や様々な理由によってワクチンを接種することができない人や、接種を望まない人もいますので、接種に対する差別や偏見は持たないようにしましょう。



ワクチン接種を受けるかどうかは、メリットとデメリットを考慮して保護者と相談しながら自分で考えて決めましょう。

## 免疫力を高めて健康を維持しましょう

＜かぜ・感染症にかからない体づくり＞

- ① **腸を元気に**…ヌルヌル食品、オクラやモロヘイヤ、海藻、こんにやくなど水溶性食物繊維を含むものは、善玉菌を増やし、便秘を解消し、免疫力を高めます。
- ② **体を冷やさない**…体の冷えは自律神経を乱し、免疫力が低下します。靴下、腹巻などで冷え対策をしましょう。ぬるめのお風呂にゆっくり浸かることは体の保温や、リラックス効果もあります。
- ③ **十分な睡眠をとる**…免疫力を高めるためにも1日7~8時間は眠りましょう。早めの就寝がポイント!
- ④ **ストレス解消**…ストレスを受けると交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、免疫力が低下します。疲れているなど感じたら、心のスイッチをOFFにしてリラックスすることが大事です。普段と何か違うところはありませんか? 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。スクールカウンセラーに相談することもできますので、声をかけてください。



## こんな薬の飲み方をしていませんか?

× ジュースや牛乳で飲む



× 忘れた分をまとめて飲む



× 他人からもらって飲む



薬は副作用が伴います。自分に処方されたもの、体質に合ったものを携帯するようにしましょう。

飲み薬などの薬は私たちの病気やけがを治し、元気になるサポートをしてくれるもの。でも、間違った使い方をすると、かえって体調が悪くなることもあります。医師・薬剤師の指示(または添付された説明書)を守って正しく使うことが大切です。