

# 保健だより

発行日 令和4年8月22日(月)  
発行責任者 南会津高等学校  
養護教諭 長谷川 千絵美

コロナに負けるな！！

## 最後の南高祭 絶対に成功させよう！

地域内の感染拡大の状況下ではありますが、2週間後に迫る、最後の南高祭を成功させられるかは、一人一人の行動にかかっています。みんなで力を合わせて心に残る南高祭にできるよう頑張りましょう！

～ みんなで徹底 感染対策！ ～

### 1 換気

全ての教室において、在室中は、冷房使用中の教室においても、常時換気を行います。

- ① 常時すべての窓・戸を5～10cm開けておく。
  - ② CO2 モニターの数値が800ppmを超えないようにする。この数値を超える時は、窓をさらに開けるなどして数値が下がるようにする。
- ※ 文化祭準備中も忘れずに！

### 2 清掃時の消毒

清掃時に、各清掃箇所です必ずアルコール消毒を行ってください。

※ 重点箇所

戸の取っ手、水道の取っ手、蛍光灯のスイッチ、手すり、清掃用具ロッカー、特別教室等の鍵、自動販売機、部室等

アルコールをしっかり吹きかけ、拭き取る。電気関係の箇所は、雑巾にアルコールを吹きかけて行う。



### 3 健康観察

・健康観察は、保健室が、生徒一人一人の体調を把握し、感染の拡大の兆候をつかむために非常に重要です。主旨をよく理解し、回答はより正確にお願いします。

・当てはまる項目が一つでもあれば、または、欠席、早退した翌日は、1時間目の休み時間までに保健室に行くようにしてください。

## 4 体調不良の場合

以下の場合、登校しない(バスに乗らない)ようお願いします。また、登校してから体調が悪くなった場合も速やかに保健室までお願いします。

- ・体温が37.0℃以上あるまたは何度か計測してもいつもより高い
  - ・熱っぽいまたは前日までに発熱があった
  - ・なんとなく体調が悪い
  - ・家族が発熱しているまたは体調が悪い
  - ・のどが痛い
  - ・咳が出る
  - ・体がだるい
- ※ 受診により医師の診断を受けている場合は除く。



## 5 手洗いはまたは手指消毒

こまめな手洗いはまたは手指消毒を心がけましょう。

- ・不特定多数の人が触る箇所を触ったとき
  - ・自分の目や口もとを触った、鼻かみ・咳・くしゃみをしたとき
  - ・歯みがきの後(歯ブラシを触った、うがいをした)
- ※ アルコール消毒薬を置いてほしい場所があれば遠慮なく保健室まで。

## 6 マスクの着用

- ・15分以上外して、手の届く範囲で会話していれば濃厚接触者扱い(陽性者と接触した日の翌日を1日目として5日間は自宅待機)となり、症状が全くなくても登校できません。
- ・他校において、マスクをしていたことにより感染を防ぐことができたと思われる事案ありました。熱中症が心配される場合を除いてはしっかりマスクを着用しましょう。

## 7 体調管理で免疫力UP!

免疫機能の70%は、腸に集まっています。体の中に侵入してきたものが体にとって悪いものだと判断すると主要な免疫細胞が、免疫物質を出して退治します。腸活や栄養バランスの良い食事、睡眠、運動によって腸内環境は改善していき、免疫力をUPさせます。



## 8 欠席等の連絡は、症状、体温もお願いします

新型コロナの感染、濃厚接触者となった場合や、その他の病気等での欠席、遅刻など、理由、症状、体温も連絡をお願いします。