

ほけんだより



令和2年11月25日
市川市立第四中学校
保健室

みなさんは、毎日、「検温チェック」「マスクの着用」「手洗い」「換気」などの感染症対策に取り組んでいます。この取り組みは、学校が再開された5月からずっと継続しています。ちょっと面倒だなと思う時もあるかもしれませんが健康を守るうえで、とても大切です。

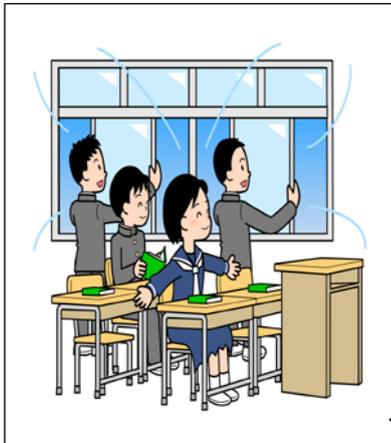
このところ、気温が下がり空気が乾燥してきました。風邪症状や体調不良で保健室を利用する人が多くなってきています。また、新型コロナウイルス感染症は第3波到来ともいわれています。一人一人が感染症対策を丁寧に実行していきましょう。

11月・12月保健委員会強化活動 今こそ「換気」・「手洗い」の徹底を！



★換気のポイント

換気はウイルス除去に効果的です

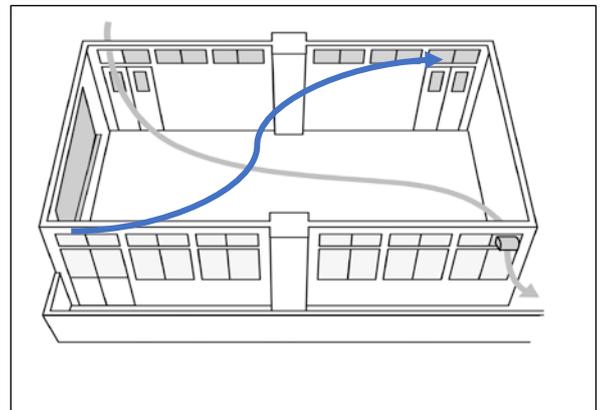


☆保健委員会が教室の窓や廊下の窓に換気シールを掲示しました。

この窓は
換気のため
開けておいて
ください



☆シールが貼ってある窓は、
常時 10～20センチ
開けておきましょう。



← 休み時間、昼休みは窓や出入り口のドアを大きく開けて換気をしましょう。

★手洗いのポイント



☆保健委員会が教室の流しに掲示した『10Steps of Hand Washing』を参考にしてください。

☆「登校時」「特別教室に行く前」「体育の後」「トイレの後」「給食前」「清掃後」「多くの人がさわった場所をさわった時」は手を洗いましょう。

☆手に泥などの汚れがある場合は、アルコール消毒より手洗いをして汚れをおとしましょう。

★加湿器の使用

☆保健委員が加湿器の消毒とカートリッジ交換をしました。衛生的に使うには、帰りの会が終わった後、加湿器の水を抜いて、本体を乾燥させることが必要です。保健委員を中心に衛生管理に協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症を知ろう！～COVID-19 クイズ～

※ () に正しい答えを記入してみましょう。



- 1 現在流行している新型コロナウイルスによる病気は『COVID-19：() -19』と呼ばれています。
- 2 この病気は () しく) 知って、() しく) こわがり、() しい) 行動をとることが大事です。
- 3 新型コロナウイルス感染症は、カゼやインフルエンザのような病気で、主に「熱、咳、体のだるさ」等の症状があらわれます。カゼやインフルエンザと違う症状としては () や味がしなくなる人もいます。
- 4 この病気に感染した人の一部は病気が非常に重く (重症化) なり、命に関わる () へと進行してしまいます。
- 5 ウイルスに接触してから症状がでるまで (潜伏期間) は約 () 日間とされています。この期間は、症状がでていなくても他の人に病気をうつしてしまう可能性があります。
- 6 この病気のおそろしいところは、感染した人が自分でも知らないうちに () にうつしてしまうということです。
- 7 この病気にかからないようにするには、() を避けることがポイントです。
 - ・ 密閉 : 窓をあけて () をしましょう
 - ・ () : 人混みを避けましょう
 - ・ 密接 : 人との距離が近いところでは () をしたり、距離をとって会話をしましょう
- 8 感染対策の中で手洗いはとても大事です。それと同じくらい () ことも重要です。ウイルスが手についただけでは感染しません。ウイルスのついた手から () ・ () ・ () を通じて体内に入ると感染してしまいます。
- 9 マスクは付け外しを正しくしないと逆効果です。付け外しの時は () をつかむことを心がけてください。
- 10 熱やカゼ症状がある時、体調が悪い時は無理をせず、家で () しましょう。

※正解は保健室前の掲示板を見てください。



◆市川市新型コロナウイルス感染症情報◆ (11月23日現在 市川市HPより)

感染者数 564 名

無症状病原体保有者数 83 名

<世代別>

～10代	20代～	40代～	60代～	80代～
41 名	231 名	168 名	75 名	49 名



【保護者の皆様へ】



- ①体調不良の生徒が増えてきています。学校で体調が悪くなった場合は、早退の家庭連絡を入れさせていただきます。連絡が取れるようお願いいたします。緊急連絡先に変更がある場合はお知らせください。
- ②毎朝の健康観察、検温、健康観察カードの記入確認 (保護者印) をお願いいたします。