

2学期も手洗い・うがい・マスクの着用・検温・消毒等、学校生活でも感染症対策へのご協力ありがとうございました。明日からいよいよ冬休みが始まりますね。寒い日が続いており、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザやノロウイルスも流行する時期となっています。学校は休みに入りますが、気を緩めず感染症対策を行っていきましょう。



冬休みも徹底した感染症対策を行おう！

参考：埼玉県教育委員会 コロナの冬を元気に乗り越えるための5つの徹底

冬休みも元気に過ごすため、どのようなことに気を付けて過ごせばよいのか再度確認してみましょう！

①規則正しい生活をする

- ・十分な睡眠時間をとる
- ・1日3食食事をとる(朝ごはんを忘れずに！)
- ・適度な運動をし、休養をとる



病気への抵抗力(免疫力)は、寝ている間に維持・強化されます。高校生の理想的な睡眠時間は8時間とされています。休みが続くと、生活のリズムが乱れやすくなります。意識をして早寝・早起きをしましょう。

②毎朝、健康観察を行う

- ・毎朝検温をし、健康観察表に記入する
- ・体調が悪いときは外出を控える



3学期以降も、体調が悪いときは無理をして登校しないようにしてください。また、自分の体調をきちんと把握するためにも健康観察表は毎日記録をして、1月8日(始業式)に担任の先生へ提出してください。

③マスクの着用

- ・飛沫(つば)の中に含まれているウイルスが飛び散らないようにするため隙間ができないように、鼻から顎までマスクで覆う
- ・適切に換気された、人の少ない場所での運動時はマスクを外しても良いが、着替えをするときや誰かと話すときは必ずマスクを付ける



飲食の際にマスクを顎にかけてしまうと、顎に付着したウイルスがマスクに付いてしまい、鼻や口に入ってしまうため、かけないようにします。また、マスクの付け外しをする時はひも部分を持って行いましょう。



④石鹸と流水を使ってこまめに手を洗う

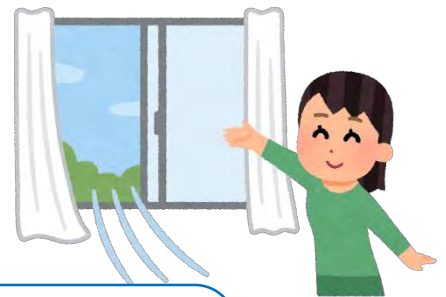
- ・手についたウイルスを石鹸と流水で洗い流す
- ・外から帰ったとき、食事の前後、トイレや掃除の後、みんなで使うものを触った後は、必ず手洗いをする



手首や指の間、親指の付け根などに汚れが残りやすいので注意してください。手は清潔なハンカチで拭きます。手を洗わない状態で、顔に触れないようにしましょう。

⑤空気の入れ替えをする

- ・新鮮な空気を部屋に入れ、ウイルスを外に出すために換気をする
- ・部屋の窓を2か所開け、効率よく換気をする
- ・冷たい風が直接当たらないように気を付ける
- ・適度な湿度(50~60%)を保つ



空気が乾燥していると、喉のバリア機能が低下してしまいます。加湿器を使用したり、濡れた洗濯物を干すなど工夫をしましょう。また、バスや電車も換気がされていて少し肌寒いかと思います。暖かい服装をして、身体を冷やさないようにしましょう。



以上の5つが冬休みに気を付けてほしい内容です。冬休みはもちろん、休みが明けた後もこれらのことに気を付けて過ごしましょう。

それから、受験を控えている3年生のみなさん、まだまだ寒い日が続きますが体調を崩さないように過ごしてくださいね。応援しています！

新型コロナウイルス感染症に関する差別・偏見について

参考: 文部科学省監修 新型コロナウイルス～差別・偏見をなくそうプロジェクト～

新型コロナウイルス感染症の影響が続く中、学校を含めた日常の生活にも、一部に制限があったり、新しい工夫が求められたりする状況が続いています。今までとは違う生活様式に変化していく中で、感染症に対する不安や感染者などへの差別・偏見などが社会問題となっているのも事実です。

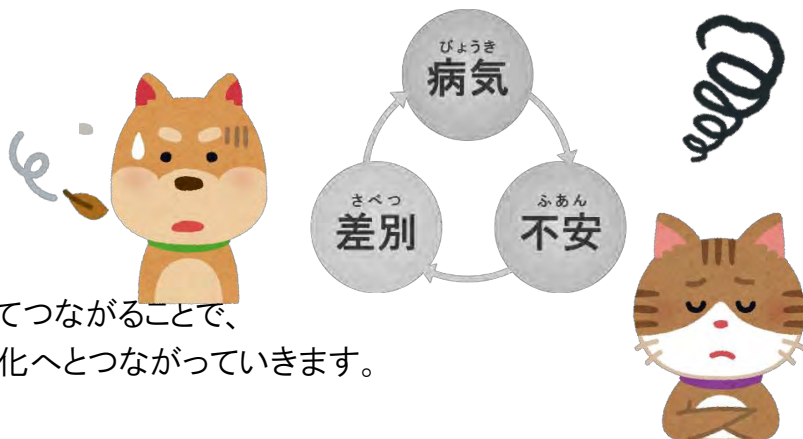
学校でも、感染症対策を続けていきますが、新型コロナウイルス感染症には誰もがかかる可能性があることを前提に、身近な誰かが感染してしまったことを考慮した対応も必要となってきています。

そこで今回は、日本赤十字社監修の「新型コロナウイルスがもたらす3つの”感染症”」の考え方をもとに、新型コロナウイルス感染症に関する差別・偏見について考えてみましょう。

3つの感染症とは…？

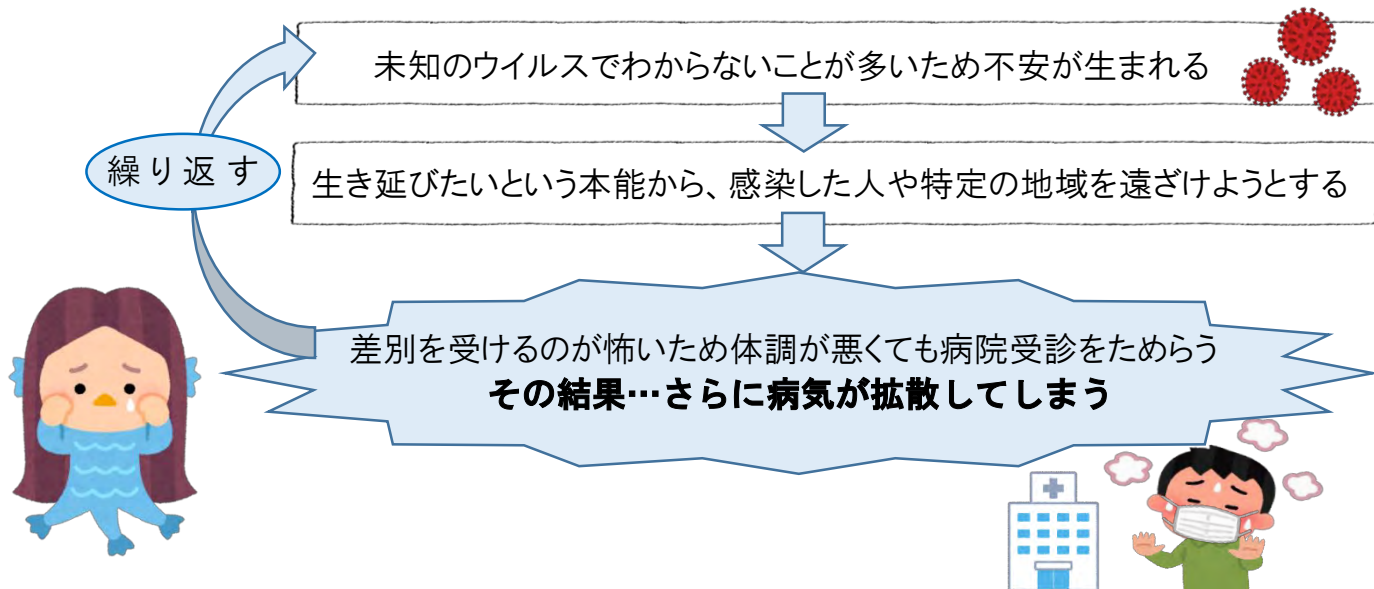
- ① “病気”そのものの感染症
- ② “不安”という気持ちの感染症
- ③ “差別・偏見”という意識の感染症

この3つの感染症が負のスパイラルとしてつながることで、さらなる感染拡大や、社会問題の深刻化へとつながっていきます。



3つの感染症はどう繋がるの？

人は目に見えないウイルスに対する不安やおそれを、目に見えるものにすり替えることがあります。感染症にかかった人や、特定の地域などを避けたり遠ざけたりする気持ちや行動が“差別・偏見”につながっています。



負のスパイラルを断ち切るためにできること



① ウイルスの感染を拡げないために…

・手洗い・咳エチケットの徹底、3密を避け、自分自身の感染症対策を徹底して行う

② 不安に振り回されないために…

・情報源のはっきりしない噂話はしない・拡げない、悪い情報ばかりに目を向けない
・いつもの生活習慣やペースを保ち、今だからできることに取り組んでみたり
趣味の時間や親しい人との交流を大切にする



③ 差別や偏見を拡げないために…

・体調が悪いときに、言い出しにくい空気を作らない
・感染拡大しないように努力しているすべての人(小さな子とその家族・高齢者・治療を受けている人とその家族・医療従事者・日常生活を送って社会を支えている人)をねぎらい、敬意を払う



3学期も、毎朝自宅での検温・健康観察、登校時の学校でのサーモカメラによる検温・手指消毒、昼食時は友達と向かい合わせで食べないなど、今までの感染症対策を継続して行っていきましょう。

また、新型コロナウイルスを含め、感染症は誰でもかかる可能性があります。闘うべき相手は人ではなくウイルスです。感染症への正しい理解と思いやりの心で不安な気持ちを乗り越えましょう。

発熱等の症状がある場合は

埼玉県 診療・検査医療機関

検索

疑わしい症状が出た場合、まずはかかりつけ医に相談してください。
受診が難しい場合には、「埼玉県 診療・検査医療機関」で検索すると
新型コロナウイルスとインフルエンザ両方の診療ができる医療機関を探することができます。
電話で受診先を確認したい場合・受診を迷う場合は下記相談窓口へ問い合わせることもできます。



受診先の確認・受診を迷う場合

☎ 048-762-8026

埼玉県受診・相談センター

月～土曜、祝日 午前9時～午後5時30分

受診先の確認・一般的な質問

☎ 0570-783-770

県民サポートセンター

24時間・年中無休

健康診断結果は確認しましたか？

6月に行った健康診断から半年が過ぎました。(歯科検診は9・10月に実施)
健康診断結果で、E判定(要医療判定)があった場合は、病院を受診し
「受診結果報告書」を保健室に提出することをお願いしています。

まだ病院を受診できていない場合は冬休みに受診し、休み明けに保健室へ
提出をお願いします。

楽しく健康な
冬休みを
お過ごしください！

