

緊急事態宣言時の学校生活注意点

千葉市立轟町中学校 保健室
(令和3年1月14日)

1月8日、新型コロナウイルス感染症の流行が拡大している地域に、二度目の緊急事態宣言が発出されました。今回の宣言は、感染経路が不明な症例が急増していることや医療機関の受け入れ態勢が限界に近づいていること、感染した場合の肺炎発生率が季節性インフルエンザよりも高いことなどから、「**みんなの命を守るために**」出されたものです。

学校は休校にはなりません、轟町中では部活動は中止、体育はマスク着用でもできる内容に変更し、給食以外でマスクを外す場面をなくすことで、飛沫感染を最大限防げるよう対策をとっています。それに加え、今まで以上に一人ひとりの感染予防行動がとても重要になります。自分やみんなの命を守るため、より一層危機感を持って行動しましょう。

①自分や家族に発熱やかぜ症状がある場合は登校を控える 自分が発熱! 家族が発熱! 登校を控える	②休養しても改善しない場合はかかりつけ医に相談する 昨日から38℃台の熱が続いて1週間ですが...	③健康チェック表は保護者サインをもらってから提出する 職場で陽性の人が出たお父さん濃厚接触者になるかもしれないの...
④教室へ入る前や共用物を触った後は手洗いを忘れずに ✕ 洗っていない手を目をこすらない ○ 寒くても10秒手洗い30秒	⑤マスクを着用していても十分な距離を保ち大声を出さない 手を伸ばしてもとどかない距離で	⑥給食でマスクをはずしたら会話を控える お昼の放送です今日は... この曲大好き!

インフルエンザにかかったら療養報告書の提出を!

例年、インフルエンザは年明けから出始め、寒さが厳しくなる1月下旬頃に流行のピークを迎えますが、今年はコロナ対策で全員マスクをして手洗いを心掛けているおかげか、まだ大きな流行は見られないようです。病院でインフルエンザと診断された場合、登校の際には保護者が記入した「療養報告書」が必要です。事務室まで用紙を取りに来るか、「千葉市：インフルエンザにおける療養報告書」で検索して各自印刷をお願いします。

インフルエンザにかかったら

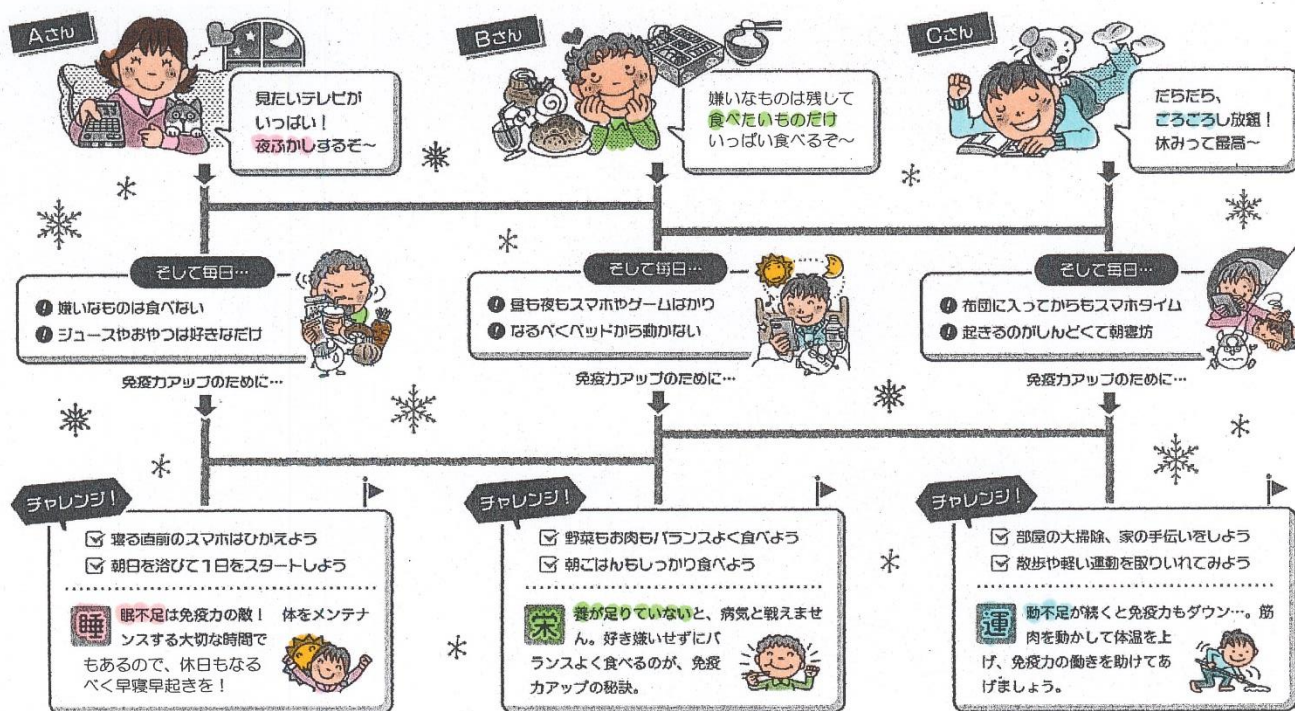
登校できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK

免疫力を下げない生活にするには何が必要？

マスクや手洗いでいくら感染症対策を心掛けていても、つい夜更かししたり、好きなものばかり食べたり、一日中ごろごろしたりと、免疫力が下がり気味な人はいませんか？規則正しい生活で免疫力を維持しておけば、万が一ウイルスが体内に侵入したとしても、無症状や軽症で済む場合があります。自分の生活に足りないものは何か考えてみましょう。



運動不足による肥満と視力低下に注意！

今年度の2・3年生と昨年度の1・2年生の健康診断結果を比較したところ、肥満や視力 B 以下の割合が増加していることがわかりました。休校中や学校再開後、思うように部活動ができず運動不足になったり、家でスマホやゲームの時間が増えて視力が低下してしまったりした人が多かったのではないのでしょうか。家でもストレッチをしたり、スマホやゲームの時間の上限を決めたりして、これ以上悪化させないように気をつけましょう。

