

# 保健だより



9月の保健目標  
けがの予防に  
努めよう

能美市立辰口中学校 保健室

## 本校で新型コロナウイルス感染症が流行しています！

ご家庭へのお願い ～新型コロナウイルス感染症予防のために下記のことをお願いします～

- 登校前のお子さんの健康観察をお願いします。体調が悪いようでしたら、検温・受診をお願いします。体温が高い、体調不良の場合は無理な登校はせずに、自宅で療養し、様子を見て下さい。
- ◎体調が悪く学校を欠席される場合は、学校連絡の際、症状を具体的にお伝えください。
  - ◎欠席者の症状として、「体のだるさ、咽頭痛、微熱からの高熱」が多くみられます。熱が上がった場合は受診をしてください。
  - ◎病院で「新型コロナウイルス感染症陽性」を診断された場合は、学校の方へ連絡をお願いします。出席停止扱いとなります（欠席にはなりません）

新型コロナウイルスによる出席停止期間は、

学校保健安全法施行規則において「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」となっています。

\* 特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いことから、発症日を0日として5日間外出を控えることとされています。

## ～新型コロナウイルス感染予防のために～

外出後、食事前などに  
手洗いをする



ウイルスはその構造から、エンベロープ（脂質の膜）で覆われたタイプ（インフルエンザ、エイズウイルスなど）と覆われていないタイプ（ノロ、ロタウイルスなど）に分けられる、といわれています。

コロナウイルスは、エンベロープで覆われたタイプ。この脂質の膜は、石けん、アルコール、熱や酸などに弱く、溶かしてしまうことで活性力を失う（不活化）といわれています。そのため、石けんによる手洗い、アルコール消毒などは有効と考えられています。



【水分をこまめにとろう】

粘膜に付着したウイルスは15～20分で感染するため、こまめに飲み込んでしまい胃酸で不活化するのもよい、といわれています。



ふだんから健康管理を！

- ・バランスのとれた食事
- ・十分な睡眠をとる



流行時には、部屋の換気をしよう