

ほけんだより

コロナウイルス特別号①
令和4年1月26日発行
明石市立明石商業高等学校 保健部

3学期の始業式明けから明商にもコロナの波が一気に押し寄せ、2年生は修学旅行後1日の代休を含む3日間の健康観察期間を経たあと3日間の学年閉鎖に、1年生でも感染者・体調不良者が急増したため4限終了時に緊急下校の措置をとり、その後3日間の学年閉鎖となりました。

2月は祝日が多く、学校生活でも入試期間や3年生の卒業式関連の行事、学年末考査など登校する日数が非常に少ないです。学校モードの生活を維持しにくい期間ですが、学年の締めくくりに向けラストスパートをかけましょう。

保健室からの大切なお知らせ

今回明商で経験したコロナの大きな波には、いくつかの特徴がありました。市中ではまだまだ感染拡大が続いていますので、引き続き一人ひとりが気をつけて生活するようにしてください。

1. 登校する前に必ず検温・健康観察を **注目!**

少しでも体調が悪い日は無理して登校せず自宅で休養してください。今回のコロナウイルスの変異株は「発熱がない＝感染していない」ではありません。特に、初期症状出現時に発熱はなく、「のどの痛み」「鼻水」「頭痛」「咳」を訴える人が多いように思います。時間の経過とともに発熱がみられるようです。

2. 有症状者の周辺で、一気に広まります

のどの痛みや鼻水など→発熱→学校を欠席→受診し検査→陽性判明という流れが最も多いです。症状があるのに「熱がないから」と登校してしまい、その間一緒に学校生活をおくっている同じクラス・部活動の人に感染を広げてしまうケースが多々あります。学校は集団生活の場ですので、「誰からうつったか」ばかりに目を向けるのではなく、「誰かにうつしてしまわないか」という視点で行動してください。発熱がなくても、のどの違和感や痛み、鼻水、咳など、普段であれば「がまんできる程度」の症状であっても、今は自宅で休養し、必要であれば受診してください。



学校での感染予防対策(一部再掲)

感染症予防の基本はこまめな手洗いです。明商生一人ひとりが手洗いを徹底し、3密(密閉・密集・密接)を避け、不調時は無理をして登校しない等の対策で、感染のリスクを下げることができます。それをふまえたうえで、学校での感染予防対策を再度紹介します。

- 手洗い、マスクの着用、黙食、3密回避についての指導
- 教室等の換気の徹底(暖房使用時を含む)、加湿器やCO2センサーの設置
- 体調不良時の対応についての指導 等



〈注意してほしいこと〉

- 手洗いのあとは必ず自分のタオルやハンカチで手を拭きましょう
 - ☞ 自然乾燥のほか、濡れた手のまま髪の毛を整える、制服等で濡れた手を拭く行為は不衛生です。
- アルコール消毒に頼り過ぎない
 - ☞ すべてのウイルスに効果があるわけではありません。また、手についている汚れはとれません。
- 暖房使用時も窓を開け換気をします
 - ☞ 気温が低い日は特に、教室の座席によっては寒く感じるかもしれません。保温性の高いインナーやひざかけ等を活用し、窓を閉め切る以外の方法でからだをあたためる工夫をしてください。
- 「3密」とは、「3つの密」すべてがそろわなければいいと思いませんか？
 - ☞ 密閉、密集、密接の「3つの密」がそろうことでクラスター(集団)発生のリスクが高まることわかっています。しかし、密が1つの状態でも、感染へのリスクは高まります。学校生活では特に、友だちとの距離(密集・密接)に注意しましょう。からだの距離の近さ＝人間関係での距離感ではありません。ソーシャルディスタンスが相手とのちょうどよい距離感となるよう、新たな関係をつくっていきましょう。



次の場合は学校へ連絡してください

- 発熱やかぜ症状等により、生徒本人がPCR検査を受けるとき
- 同居する家族等がコロナウイルスに感染するなど、生徒本人が濃厚接触者に指定されたとき
- PCR検査を受けたあと、生徒本人がコロナウイルス陽性と判定されたとき



※土日祝は、明石市役所休日・夜間電話【078-912-1111】へ