

保健だより 臨時号

R2.5.21 発行
徳島県立城北高等学校

長い休校期間が終わり、いよいよ学校が再開します。生活リズムが崩れている人は徐々に戻していきましょう。学校生活を健康・安全に過ごすためにも、「新しい生活様式」を参考に以下の点についてご協力ください。

登校前

- ・毎日朝、夕に必ず検温を行い、体調が悪ければ欠席すること。
- ・健康記録表に体温や体調等記入して、学校に持参する。朝の SHR で確認。



日常生活

- ・石けんでの手洗い、咳エチケット、アルコール手指消毒などの感染症対策に努める。
- ・マスクは基本的に家庭で用意すること。（もう1枚、布マスクが配布される予定）



授業中

- ・授業中も換気は常に行う。教室の2方向（窓側・廊下側）の窓と上の欄間を数 cm 開けておく。
- ・マスクを着用して授業を行う。（体育は内容による）



休み時間・昼食時

- ・休み時間には2方向（窓側・廊下側）の窓を全開にし、空気を入れ替える。
- ・飛沫防止のため近距離での会話を控え、互いに手を伸ばして触れない距離を保つ。（1～2m）
- ・食事の前には必ず手を洗うこと。会話を控え、食事に集中すること。
- ・教室では机を向かい合わせない、食堂では対面せず、横並びで座ること。



清掃時

- ・多くの人が触れるドアノブや手すり、水道の蛇口などを消毒するための清掃用セットを各教室に配置。（次亜塩素酸ナトリウム希釈液が入ったスプレー、使い捨て手袋、ペーパータオル、使用方法）
- ・使用方法を読み、1日1回以上（昼休み、清掃時等）拭いてください。次亜塩素酸ナトリウムは、手指消毒には使わないこと！他の液体と混ぜたりせず、目に入らないように注意する。



部活動

- ・部活動前に体温測定と健康チェックを行う。体調不良者は部活動に参加せず、帰宅する。
- ・屋内での活動は換気を励行し、体育館や更衣室、部室は人の密集を防ぐ工夫をする。
- ・相手と接触する練習は原則として避け、用具は使用前後に消毒を行う。コップやタオルなどは共用しない。

放課後・休日

- ・感染が流行している地域や、県外への移動、人が多く集まる場所への外出は控える。
- ・外出時はマスクを着用し、行った場所や会った人など行動記録を書いておく。

公共交通機関の利用

- ・公共交通機関内での会話は控え、自転車や徒歩での通学も併用する。

気をつけてもらいたいことが多く、窮屈に感じるかと思いますが、学校が再開したからと言って新型コロナウイルス感染症が終息したわけではありません。クラスター（集団）感染を防ぐためにも、引き続き感染症予防に努めましょう。また、国や県から発表される情報を取捨選択し、正しい判断を行いましょう。城北高校のホームページもこまめに確認してください。感染者や医療従事者などへの差別は絶対に行わないでください。

* 今後の保健室の利用について *

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、原則として保健室では休養できません。

学校で体調が悪くなった場合は、保護者に連絡し、帰宅してもらいます。朝の時点で

いつもより体調が悪いと感じたら無理をせず、欠席するようにしてください。また、登校前に検温が行えていない場合は、保健室前で体温測定ができるので、教室に入る前に必ず立ち寄ってください。



新型コロナウイルス感染症の相談・受診の目安が変わりました！

新型コロナウイルス感染症は軽症者や無症状の感染者も多い一方、軽症者として自宅療養していた患者の容体が急変し、亡くなるケースも確認されています。平熱は個人差があるため、今までの相談の目安にあった「37.5℃以上の発熱が4日以上」の項目が削除されました。

・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

・重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等用いている方

・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

（症状が4日以上続く、解熱剤を飲み続けなければならない方など。症状には個人差があるため、強い症状と
思ふ場合にはすぐに相談）

いずれかに該当する場合には、以下の窓口へご相談ください。

○一般電話相談窓口（コールセンター・24時間） 0120-109-410

○帰国者・接触者相談センター

徳島保健所：088-602-8907

吉野川保健所：0883-36-9018

阿南保健所：0884-28-9874

美馬保健所：0883-52-1016

美波保健所：0884-74-7373

三好保健所：0883-72-1123

出席停止の取り扱いについて

・新型コロナウイルス感染症に罹患した場合

・新型コロナウイルス感染症に罹患した疑いがある場合

・濃厚接触者と特定された場合

・上記以外で生徒本人が発熱等の体調不良の場合や家族に発熱者がいる場合

すべて「出席停止扱い」とします。新型コロナウイルス感染症（疑い・濃厚接触者も含め）に限り、出席停止の証明書等は保護者に記入してもらい、担任の先生まで提出してください。

欠席する場合や生徒または家族が新型コロナウイルス感染症に罹患した場合、あるいは濃厚接触者と特定された場合は、学校へご連絡ください。

城北高等学校（☎088-631-8105）

