

生徒のみなさんへ

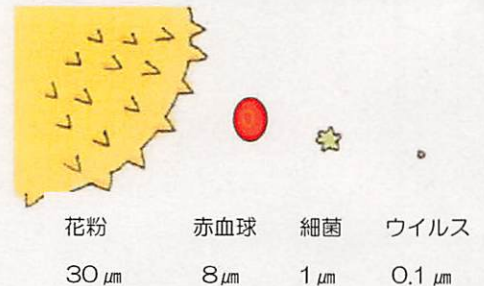
いよいよ今日から分散登校が始まります。長い休校でしたが、少しずつ学校モードに体調を整えていきましょうね。感染拡大を防ぎながら、新たに学校生活をスタートさせるために、新型コロナウイルスについて、いっしょに考えてみましょう。

コロナウイルスとは

コロナウイルスは、色々な種類があります。人に感染するコロナウイルスは、これまで6種類知られてきました。今回の新型コロナウイルスは、7番目に見つかった新しいタイプのウイルスです。まだ、治療法が確立できておらず、他の多くのかぜのウイルスと同様に、症状を和らげる治療をしながら自分の免疫力による自然治癒を待ちます。

どんな症状があるの？

発熱、だるさ、咳、呼吸困難、味やにおいの変化など。
感染しても、症状が出ない場合もあります。



どうやって感染するの？

【飛沫感染】

咳やくしゃみなどで
出た飛沫（しぶき）には
ウイルスがいて、それを
吸い込むことでうつる。



【接触感染】

ウイルスがついているものをさわった手で、
口や鼻、目などの
粘膜をさわってしまっ
てうつる。



自分で健康観察をしましょう！

- ★毎日家で体温を計り、記録しましょう。朝、登校したら、教室にある健康観察チェックシートに、体温と今の体調を記入しましょう。（忘れた人は、教室の体温計を使って熱を測ります。）
- ★体調が悪いときは、無理をせず、症状がなくなるまで自宅で休みましょう。
- ★学校で体調が悪くなったら、がまんせずに先生に伝えましょう。

こまめに手を洗ってウイルスを洗い流そう！

- ★外から教室に入るとき、トイレの後、食事の前後、共有するものをさわったとき、咳やくしゃみ・鼻をかんだ時には手を洗いましょう。
- ★手洗いは、石けんを使って30秒くらいかけて洗いましょう。
手についたウイルスを洗い流すことができます。
（石けんを手があれは流水だけでもよいです。）
さっと水でぬらしただけでは、逆にウイルスや雑菌が手のひらに広がります。
- ★毎日ハンカチやタオルを持ってきてください。咳エチケットにも役立ちます。
（友達同士で貸し借りをしてはいけません）
- ★爪を伸ばしていると爪の間にウイルスがひっかかりやすくなります。短く切りましょう。



マスクをつけよう

- ★ウイルスを含む飛沫が飛び散るのを防ぐために、マスクをつけましょう。もし、マスクを忘れてしまった人は保健室に来てください。
- ★マスクは毎日清潔なものと交換しましょう。(くり返し使うときは、毎日手洗いしましょう。)
- ★息苦しさなどの体調不良を感じたときは、マスクを外し、無理をしないでください。その際は、会話や発声を行わないようにし、人との距離を2m以上とるよう意識しましょう。
- ★体育の授業は、安全に運動を行うためにマスクを外して行います。

3つの咳エチケット

悪い例

マスクをつける

ティッシュやハンカチ
そでで、口・鼻をおおう
で口・鼻をおおう。

何もせずに
咳やくしゃみをする

せきやくしゃみを
手でおおう。
→すぐに手洗いを!

三密（密閉・密接・密集）にならないように気を付けよう！

- ★教室の窓はいつも開けて換気しましょう。エアコンをつけたときも、窓は開けたままにします。
- ★友達や先生との距離は1～2mあけよう。お互いに手を伸ばして届かないくらいの距離を保とう。今は、友達同士、近くで会話をしたりくっついたりするのはガマン！

免疫力を高めよう！

同じようにウイルスを吸いこんでしまっても、それがどれくらい多くの細胞に入りこんでしまうかは、吸いこんだ人の「免疫力」（病原体と闘い体を守るはたらき）によってちがいます。そのため、同じように吸いこんでしまっても、全員が感染するとは限りません。また、感染してしまっても、発症しない場合もあり、発症の程度も人によってちがいます。免疫力を高めることで、感染を予防し、もし発症してしまった場合にも重症化を防ぐことができます。



★夜は早く寝よう

休校中、夜更かしをしていた人は、朝決まった時間に起きて、光をあびることから始めましょう。だんだん体内時計が整ってきます。

★バランスよく食べよう。バランスのカギは3食！3色！

朝、昼、夜（3食）なるべく決まった時間に食事をするように心がけましょう。

黄（炭水化物）赤（タンパク質）緑（野菜など）の3色を意識するとバランスの良い食事になります。

★体を動かそう

今の時期は、1人でできる、散歩やジョギング、なわとび、素振りなどがおすすめです。家の中でも、ストレッチやお手伝い（掃除機をかける、お風呂洗い、まどふき、そうきんがけなど）などをして積極的に体を動かしましょう。運動はストレス解消にも役立ちます。

★水分をこまめにとろう

こまめな水分補給は、感染予防に効果があります。(休み時間ごとに水分補給をしましょう)
(注：スポーツドリンクは糖分が多いため、普段の水分補給には、水やお茶が適しています)

★ストレスをためないようにしよう

過度なストレスは免疫力を低下させます。私は今こういう状態、私は今こんなことをしている、私は今こんな気持ちなどを人と分かちあうことがストレスの対処に役立ちます。

学校で体調が悪くなったときは・・・

しばらくの間、保健室で休養はせずに早退をします。早退にそなえて、朝、おうちの人と連絡の取れる電話番号や家のかぎについて確認しておきましょう。

ウイルスとたたかっている人を応援しよう！

みんながそれぞれの場所で感染を拡大しないようがんばっています。

- ・治療を受けている人とその家族
- ・医療従事者とその家族
- ・社会のライフラインを支えている人
- ・自粛生活をしているすべての人（生徒のみなさんもです！）

この事態に対応している
すべての人を、ねぎらい、
応援しましょう。

この感染症の“怖さ”は、「不安」が「偏見」や「差別」を生み、その結果、「偏見」や「差別」されることを恐れて受診をためらい、感染がさらに拡大することです。しっかり予防をしても、誰でもウイルスに感染してしまう可能性はあります。体調が悪い時には、お互い無理をせず言い出しやすい環境をみんなで作りましょう。

正しい情報が知りたいとき

口コミやインターネット上で広がる偽情報に注意しましょう。信頼できる最新情報は、厚生労働省、WHO、日本小児科学会、日本ユニセフ協会などの公的機関のサイトがおすすめです。正しい知識があれば、過度な不安を防ぐことができます。

こころが苦しいとき

いつもとちがう状況の中で、悲しくなったり、不安になったり、疲れたり、睡眠や食欲のようすに変化が見られたり、イライラしたり、集中できなくなったりするのは、緊急事態の時にはだれにでも起こりうる当たり前の反応です。多くの場合、時間がたつにつれ自然に回復する力をみなさんは持っています。長い休校の疲労、感染への不安、新しい生活様式に伴う緊張・閉塞感など、今は大人も子どももストレスの多い時期です。あなたは一人ではありません。がまんしないで、信頼できる人を見つけて不安な気持ちを一人でかかえこまないようにしましょう。気持ちを聞いてほしいとき、保健室や心の教室（木曜日）を利用することができます。