

保護者の皆様、生徒の皆さんへ

春休みと新年度の保健関係のお願いとお知らせ

今年度も校内の感染症対策に対して、ご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございました。皆さまのおかげで、本日無事に終業式を迎えることができました。

明日から春休みに入ります。こころとからだの緊張を解して、一年の疲れを癒してください。長い間できなかったクラブ活動も再開されます。運動部も学芸部も久しぶりの活動になりますので、ケガをしたり体調を崩したりしないように十分気をつけてください。長期間休んだ後はリハビリが必要です。はやる気持ちをグッと抑えて、まずはゆっくりと“慣らし”からスタートし、徐々にペースをあげていきましょう。何よりも仲間と一緒にできることを味わいながら、楽しく活動をして欲しいと思います。

☆☆☆ 春休み中の活動時の注意事項 ☆☆☆

1. 感染症予防

■ 「健康観察表」について

(1) 春休み中も毎朝、検温と体調の確認をして、試験最終日に配付した「春期休暇中の健康観察表」に記入してください。健康観察表の下に載せてある注意事項を必ず読んで守ってください。

登校の際には、忘れずに持参して、担当の先生に✓を受けてください。

(2) 発熱や症状がある場合は、登校および活動には参加しないようにしてください。

また、症状がなくなった日の翌日まで欠席してください。早めの受診をお勧めします。

■ 日常的な感染症対策を励行してください。

(1) マスクを着用する。

(2) 手洗いや手指の消毒をする。

※正門と各教室の廊下に消毒液を設置してあります。適宜手指の消毒をしてください。

(3) 使用教室の換気をする。

(4) 道具(※)などを複数名で共用する場合は、道具の消毒または使用前後に手洗いや手指の消毒をする。(※)ボール・楽器・キーボードなど

(5) 食事をする場合は、同じ方向を向いて、会話をしない。外食はしない。

(6) 活動終了後は速やかに下校する。

(7) 3密(密閉・密集・密接)を避ける。人と人の距離(1~2m)を保つ。

※片腕を伸ばした距離が約 1m、両腕を伸ばすと約 2mです。目安にしましょう。

(8) マスクを着けていても、近い距離で長時間会話をしない。

2. 運動時の注意

■ 「ケガの予防」について

想像以上に体力や運動能力が低下している可能性があります。頭ではバリバリ動けていた自分のイメージがあるので、つい以前と同じようにやってみたら、「体が思うように動かず、思わぬケガをしてしまった」なんてことが意外に多いものです。特に活動再開直後には細心の注意をはらいましょう。

体力や運動の感覚が戻るまでは、焦らず自分のペースを守って、無理のないように行ってください。また、運動開始前のストレッチや準備体操なども忘れずに行いましょう。

■ 「体調管理」について

ケガと同様に久しぶりに運動する場合は、体調管理も大変重要です。

急な走り込みなどで、気分が悪くなり嘔吐する生徒も見られます。

まず運動中に「少し気分が悪いかな」とか「いつもと違う」などと感じたら、すぐに運動を中止して、休んでください。絶対に無理はしないでください。

水分や食事もしっかり摂って、熱中症や脳貧血などにならないように対策をしてください。

朝食抜きや昼食抜きでの運動は危険です。また、睡眠不足にならないように注意しましょう。

運動中マスクを外す際は、できるだけ人と人の距離を保ち、会話を控えてください。

裏面もご覧ください➡

☆☆☆ 新年度(2022年度)の感染症対策について ☆☆☆

新型コロナウイルスの感染対策を講じなければならなくなってから丸2年が過ぎました。こんなにも長い期間継続するとは初めのうちは想像できませんでした。みんな其々に、我慢したこと、諦めざるを得なかつこと、時に怒りを感じたことなど、いろいろあったかと思います。私たちは、この2年の間にこれまでにない経験や努力をしてきました。それでもなお感染状況は、まだまだ安心できる状態ではありません。時に負けそうになることもあります。いつかは必ず終息します。自分のために、そして大切な人のためにも希望を失わないようにしつつ、目の前のことを一つ一つやっていきましょう。

感染症対策は新年度も継続していかなければならない状況ですが、引き続きご協力をお願いします。

1. 「健康観察表」について

■ 「健康観察表」はこれまで同様、当面の間は継続します。

- (1) 4月8日の始業式には、3月10日に配布した両面印刷の最後の欄に記入して、登校後、新しい学年・組・番号を記入のうえ、組主任へ提出してください。
- (2) 4月9日以降のものは、4月5日までに本校ホームページ「保健室より」に1学期分を掲載する予定です。各家庭で印刷してご使用ください。よろしくをお願いします。

2. 新型コロナウイルス感染症の欠席および出席停止の基準について

■ 「新型コロナウイルス感染症の欠席および出席停止の基準(※1)」も継続いたします。

- (1) 発熱や風邪症状など、感染症に類する症状がある場合は、欠席し、早めに受診をしてください。
- (2) 症状が回復してもすぐに登校せず、翌日まで欠席して自宅で様子を見てください。
- (3) 「新型コロナウイルス感染症に関する欠席届(※2)」を保護者が記入の上、再登校の際に必ず組主任に提出してください。関連の欠席については、すべて出席停止の扱いになります。

(※1)(※2)の書類は、本校ホームページ「保健室より」に掲載してあります。

必要に応じてダウンロードしてご使用いただけます。

■ 「感染者」「濃厚接触者」の自宅待機等の基準について

流行の大半がオミクロン株に置き換わり、厚生労働省が定める「感染者」「濃厚接触者」の自宅待機等の基準が1月末より変更されています。現在は原則それに従って対応しております。

なお、諸々の事情によっては、保健所や医療機関の指示や厚労省の基準ではなく、学校判断となる場合もありますので、予めご承知おきください。

【参考】厚生労働省の基準(2022年1月～)

①「有症状(症状がある)感染者」の療養期間

発症日を0日として10日間かつ最後の72時間(3日間)が無症状であること。

②「無症状(症状がない)感染者」の自宅待機期間

検査を受けた日を0日として7日間。ただし、この間無症状であること。

③「濃厚接触者」の自宅待機期間

感染者と最終接触した日(感染者を隔離した日)、または感染者の発症日(無症状の場合は検査を受けた日)のいずれか遅い方を0日として7日間。

ただし、同居家族の中で、別の家族が遅れて発症した場合は、改めてその家族の発症日を0日として起算するため、自宅待機期間が延長される。

※ ご不明な点については、学年または保健室まで、お問い合わせください。



最後に・・・各学年の保健委員のみなさんへ

一年間、感染症予防などの保健員会活動、本当にお疲れ様でした。ありがとう。