

ほけんだより

5月号

令和3年5月12日(月) 枚方市立第一中学校

新年度が始まって1ヶ月が経ちましたね。長いゴールデンウィークもありましたが、みなさん生活リズムを崩さずに元気に過ごせていますか？日々、テレビをつければ新型コロナウイルス感染症のニュースばかりが流れています。みなさんの周りでも、話題は尽きないのではないですか？
一校のみなさんが安心して学校生活を送れるよう、今、一人一人ができることを続けましょう。

感染予防行動は続けていますか？

★感染源にならないために…

体調がよくないときは無理をしないこと

無理をせず体を休ませる
ことも心がけましょう。



早め早めの対策が、
早く元気になるためのカギ。
温かくして ゆっくり休もう。

STAY HOME☆…不要不急の外出を控えよう！

『健康観察カード』を活用して、毎日の検温や健康チェックを続けましょう！
自分のために、周りのために…☆

★感染経路を断つために…

手洗い・うがい・咳エチケットの習慣を!!



★免疫力を高めるために…

十分な睡眠をとること



バランスの取れた食事をとること



適度に運動すること



★集団感染(クラスター)を防ぐために… 人との接触を8割減らす!!

厚生労働省『人との接触を8割減らす、10のポイント』より。

中学生のわたしたちができたことをピックアップしてみました。

2 スーパーは1人
または少人数で
すいている時間に

3 ジョギングは
少人数で
公園はすいた時間、
場所を選ぶ

5 集まりは
オンラインで

7 筋トレやヨガは
自宅で動画を活用

10 会話は
マスクをつけて

5月・6月の健康診断予定です！

※一部変更になっています

5月	13日(木)	13:30～	内科検診	吉田先生 佐藤先生	2年生
	17日(月)	朝9時までに提出	尿検査(3次)		対象者のみ
	20日(木)	13:30～	内科検診	吉田先生 佐藤先生	1年生
6月	10日(木)	8:45～	歯科検診	石原先生	2年生+1年生3クラス
	4日(金) 9日(水)	朝9時までに提出	尿検査(予備)		対象者のみ
	11日(金)	13:30～	12誘導心電図		対象者のみ
	17日(木)	8:45～	歯科検診	山中先生	3年生+1年生3クラス
	28日(月)	14:00～	心臓2次 医師検診		対象者のみ

※新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言等で、延期等、予定を変更する場合があります。

★各健康診断で異常があった場合は、受診勧告のお知らせをお渡しします。

かかりつけ医等にて、すみやかに検査・治療を受けていただくようお願いいたします。

★異常がない場合は、健康診断をすべて終えた7月ごろにまとめて結果をお伝えします。

ストレスとうまくつきあおう

感染拡大を抑えるために必要とはいえ、いろんな行動が制限されている今の生活は、気が付かない間に身体や心に負担がかかっている場合があります。

- ・悲しくなる
- ・ストレスを感じる
- ・恐怖や怒りが不意にこみ上げる
- ・テンションが上がりやすくなる
- ・眠れなくなる

このような状態は、誰にでも起こる可能性があります。
正常な反応です。



〈日常生活で気を付けたいこと〉

- ★ 心とからだを健康に保つ生活を！
- ★ 正しい情報を適度に取り入れましょう。
- ★ デマなどによる偏見や差別を防ぎましょう。

時間の経過で自然と回復することが多いですが、信頼できる人などに相談することで、つらさが和らぐこともあります。

心のお手入れ



- ❁ 決まった時間に食事をする、起床時間、就寝時間を決めて、リズムの整った生活を送る。
- ❁ 毎日、適度に運動を取り入れる。(人の少ない時間を選んで、少人数での運動を続けましょう。)
- ❁ 電話やビデオ通話などを活用して、安心できる友達、親戚、家族の人たちと話しましょう。
- ❁ 陽の光を浴び、外の風を感じ、自然に目を向けてみましょう。

保護者様

枚方市教育委員会

新型コロナウイルス感染症の予防について(お願い)

平素より、「新しい生活様式」を踏まえた新型コロナウイルス感染症対策への、ご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。

さて、先日、大阪府において緊急事態宣言が発令されました。枚方市においても新規感染者数が増加しております。学校においても、引き続き感染防止対策の徹底に努めてまいりますので、保護者の皆さまにおかれましても、継続して、ご家族で、下記のような感染症対策へのご協力をお願いします。

記

1. 毎朝、家庭において、体温測定を含めた健康観察を行っていただき、各校でお渡しする「健康観察カード」等へ記録し、学校まで持たせてください。(「健康観察カード」は、家庭にて翌月まで保管しておいてください。体調不良等にて医療機関等へ相談される場合の参考資料となります。)

★無理に登校させず、自宅で療養いただく目安(出席停止扱いとなります)★

- お子さまが発熱、かぜの症状、においや味の異常など、体調に不安がある場合
- お子さまがPCR検査を受ける場合(指示した医療機関もしくは保健所等の指示に従ってください)
- お子さまが保健所から濃厚接触者に指定された場合(保健所等関係機関の指示に従ってください)
- お子さまと同居しておられる方が、発熱、かぜの症状、においや味の異常、体調に不安がある場合
- お子さまと同居しておられる方が、新型コロナウイルス感染症検査(PCR検査、抗原検査等)を受けるよう指示があった場合
- お子さまと同居しておられる方が、新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者に指定されている場合

※登校後、上記いずれかに該当する場合は、在籍校よりお届けいただいております連絡先へ、ご連絡差し上げますので、速やかに早退の対応をお取りいただきますよう、ご協力お願いいたします。いつでも連絡がとれる準備をお願いいたします。

2. 発熱などのかぜの症状があるときには、これまでと同様にかかりつけ医等にご相談ください。また、かかりつけ医や近隣の医療機関が閉まっているときや、どこに連絡していいかわからないときは、新型コロナ受診相談センター(帰国者・接触者相談センター)／電話:072-841-1326、ファクス:072-841-5711(平日午後5時30分以降および土・日、祝日に受付したものは翌日(平日)の回答になります。)までご連絡をお願いいたします。
3. お子様もしくは同居しておられる方が、「新型コロナウイルス感染症と診断を受けた」、「保健所より濃厚接触者と指示を受けた」、「新型コロナウイルス感染症検査(PCR検査)を受けるよう指示があった」場合、学校までご連絡いただきますよう、お願いいたします。なお、お子さまが陽性者と確認された場合、原則、学校にご連絡ください。学校と連絡が取れない平日夜間及び土日祝日においては枚方市役所代表番号(電話:072-841-1221、午後5時00分から午後9時30分及び土日祝午前7時00分から21時30分)までご連絡をお願いいたします。
4. 気温・湿度や暑さ指数(WBGT)が高い状況下においては、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるため、マスクを外してもよいですが、人との十分な距離を保ち、会話を控えてください。
5. その他
 - 体温測定を含めた朝の健康観察は、ご家族皆様で行ってください。なお、発熱またはかぜの症状などがある場合は、学校行事等への参加を含め外出は控え、ご自宅で療養してください。
 - 来校時には、マスクの着用をお願いします。
 - ご家族皆様で、日常的にこまめな手洗いや咳エチケット等の感染予防対策に取り組んでください。
 - 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動・バランスのとれた食事を心がけてください。
 - 学校外の活動においても「3つの密(密閉空間、密集場所、密接場面)」の条件が同時に重なる場を避けていただき、会食などにつきましても十分ご注意くださいよう、お願いいたします。特に、今年のゴールデンウィークの不要不急の外出は控えください。
 - 新型コロナウイルス感染症に関連した不当な偏見、差別が生じないよう、冷静な対応をお願いします。

【問い合わせ先】

枚方市教育委員会 学校教育部 教育支援室 学校支援担当

電話 050-7105-8045(午前9時～午後5時30分(平日のみ))

I 新型コロナウイルス感染症を防ぐための注意事項

I-1 発熱等風邪の症状のある児童生徒に対する出席停止措置の徹底

(表1) 出席停止措置一覧(例)

	内容	出席停止期間の目安
①	発熱している場合	開始日: 症状の出た日。
②	風邪の症状や体調に不安がある場合(健康観察カードに症状の記載がある場合を含む)	終了日: 医療機関を受診し、担当医・かかりつけ医からの指示に従う。解熱剤の使用なしに解熱し、解熱後24 時間を経過した当日もしくは翌日発熱及び体調不良が継続している期間。 *判断に迷う場合は学校園医に相談のこと。
③	児童生徒の感染が判明された場合	保健所が指示する自宅待機期間 開始日: 感染の判明した日。 終了日: 発症から 10 日間経過、かつ解熱し呼吸器症状軽快が見られて 3 日間経過。
④	児童生徒が保健所より「濃厚接触者」と指定された場合	保健所が指示する自宅待機期間 開始日: 濃厚接触者と認定された日。 終了日: 症状が出なければ、保健所に指示された期間。感染者と最後に接触した日の翌日から起算して 2 週間が目安となる。
⑤	医療的ケアが日常的に必要な児童生徒等や基礎疾患等のある児童生徒等について	医療的ケア児や基礎疾患児は、主治医の見解を保護者に確認の上、個別に判断すること。
⑥	海外から帰国した児童生徒が2週間の自宅待機を要請されている場合	政府の要請に基づく2週間の自宅等での待機を経ていることを確認すること。
⑦	児童生徒が保健所や医師等により、自宅待機を要請もしくは指示されている場合	保健所や医師等が指示する自宅待機期間。
⑧	保護者から感染が不安で休ませたいと相談があった場合 *ただし、学校の感染症対策について、十分に説明し、学校運営の方針についてご理解を得るように努めた上で、感染の可能性が高まっていると保護者が考えるに合理的な理由があると校長が判断する場合	
⑩	当該児童生徒の同居者に発熱や風邪症状が見られる場合 (緊急事態宣言下)	発熱及び体調不良が継続している期間。 *かかりつけ医等に相談することが望ましい。判断に迷う場合は学校園医に相談のこと。
⑨	★地域の感染状況や学校の状況に応じて、保護者に協力をお願いする場合 児童生徒が感染者もしくはその疑いがある者と生活をともにしている場合	
	⑦当該児童生徒の同居者が濃厚接触者と指定された場合 当該児童生徒の同居者が海外から帰国した場合	同居者が検疫所長、保健所や医師から指示されている自宅待機又は外出自粛等の期間。
	⑩当該児童生徒の同居者に発熱や風邪症状が見られる場合 (緊急事態宣言以外のとき)	発熱及び体調不良が継続している期間。 *かかりつけ医等に相談することが望ましい。判断に迷う場合は学校園医に相談のこと。
	⑦当該児童生徒の同居者が、保健所が指定した濃厚接触者以外の理由で、新型コロナウイルス感染症にかかる検査を受けることになった場合	検査結果が出るまで。

※③④⑨ア及び「当該児童生徒の同居者が新型コロナウイルス感染症にかかる検査を受ける場合」等に該当する場合は、教育支援推進室(学事保健担当)(内線:15-8045)まで報告すること(本紙 p.10 参照)。

※①②③④⑦⑨での欠席については、毎月10日までに教育支援推進室 学事保健担当へ別紙⑧を用いて報告すること。

※登校後、上記いずれかに該当する場合は速やかに帰宅させること。

※出席停止措置にかかる証明書(PCR 検査の陰性証明や登校許可証等)の提出は必要ありません。