鶴見養護学校
保健室

新型コロナウイルス感染症が蔓延しています。「感染しないためにはどうすればよいのだろうか。いつ感染してしまうだろうか。感染してしまったらどうすればいいのだろう。」と落ち着かない日々が続いていることと思います。オミクロン株は感染力がとても強いと言われています。予防をしていても感染してしまうこともあるかもしれません。誰がいつ感染してもおかしくない状況、いつ症状がでるのかもわからない状況です。その状況をふまえた上で、感染の可能性がある場合にはどういった行動をするべきなのか、自分の身を守るための予防対策は正しいものなのかもう一度見直してみましょう。

■2月の行事予定

＊感染症の状況により、中止や変更になることがあります。

日にち	行事	対象
2 日（水）	体重測定	高 3
8 日（火）	体重測定	中学部
9 日（水）	体重測定	小高（4 年・5 年・6 年）
10 日（木）	体重測定	小低（1 年・2 年・3 年）
14 日（月）	体重測定	高 2
16 日（水）	体重測定	高 1

中学部、小低、小高と測定日が同じになっていますが、感染症対策として、学年、クラスごとに時間をずらして測定をおこないます。

■換気について

換気が重要ですが、どのように換気すればよいのでしょうか？この寒さで窓を開けたくないという思いで換気しなかったり、室温が下がりすぎて逆に体調を崩してしまうこともあるかもしれません。室温を維持しながらの換気方法をご紹介します。厚生労働省の HP にありますので気になる方は検索してみてください。

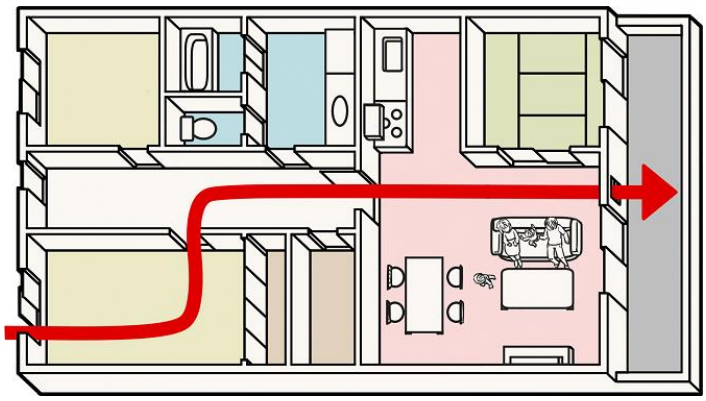
【冬場における換気の留意点】

・窓開けを行うと、一時的に室内温度が低くなってしまいます。暖房器具を使用しながら、換気を行ってください。

・暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる冷気が暖められるので、室温の低下を防ぐことができます。なお、暖房器具の種類や設置位置の決定に当たっては、カーテン等の燃えやすい物から距離をあけるなど、火災の予防に留意してください。

・短時間に窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気を確保する方が、室温変化を抑えられます。この場合でも、暖房によって室内・室外の温度差が維持できれば、十分な換気量を得られます。

・人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れることも、室温を維持するために有効です。



参考イラスト：人がいない部屋の窓を開　け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れる換気方法（２段階換気）の例

「厚生労働省　新型コロナウイルスに関する Q&A（令和 4 年 1 月 25 日版）」より

■お知らせとお願い（体調不良と自宅療養）

以前のほけんだよりでもお伝えしているところですが、再度のお願いです。

●胃腸炎でお休みする人も増えています。

感染症は新型コロナウイルスだけではありません。１月のほけんだよりでもお知らせしていますが、ノロウイルス（感染性胃腸炎の原因）等はアルコール消毒では効果がありません。ハイターなどの次亜塩素酸ナトリウムでの消毒をしましょう。規定に従った次亜塩素酸ナトリウムでの消毒は、新型コロナウイルスにも有効とされています。

●症状がでたら受診しましょう。まずはかかりつけ医等身近な医療機関に電話で相談してください。

＊「厚生労働省　政府の方針」より

冬には、季節性インフルエンザ等、発熱や咳を起こす感染症が流行しやすくなります。こうした感染症と新型コロナウイルス感染症の症状は非常に似ています。「筋肉痛があるからコロナではない」等自己判断せず、まずはかかりつけ医等身近な医療機関に電話で相談してください。

新型コロナウイルス感染症なのか、感染性胃腸炎なのか、その他の感染症または病気なのか、受診し医師による診断を受けることで、適切な治療を受けることができます。早期に対応することで、周りに感染させる可能性も防ぐことができます。大きな蔓延にもつながるのが感染症の怖いところです。

●発熱など体調不良のある場合は登校せず、自宅で休養するようにしてください。

上記について、県から通知が出ています。ご本人が辛くならないために、重症化しないために、蔓延させないために休養するようにしましょう。熱が下がってから最低でも次の日は休養するようにしましょう。

予防接種後の発熱であっても、医師が副反応と診断していない場合は、神奈川県の規定により感染症の疑いということでの出席停止になります。お休みの基準や登校する際の基準については医師や保健所等の指示に従ってください･

●登校後の体調不良の場合は、症状の報告やお迎え依頼のご連絡をします。

鼻水もアレルギーであるか、新型コロナウイルスであるか、インフルエンザであるかは保健室では診断はできません。嘔吐や下痢などはお腹の風邪（感染性胃腸炎）の可能性も考えられます。学校で風邪症状等がある場合は”感染症の疑いあり”と考え、学校保健安全法にのっとり、悪化･蔓延させないためにも集団から隔離する必要があります。その場合はスクールバスには乗れませんのでご了承ください。体調不良や風邪症状等いつもと違う様子が見られましたらご連絡し、早めの判断でお迎えをお願いすることになりますのでご協力お願いいたします。

これから花粉も飛ぶ時期で、アレルギー性鼻炎も増えてくると思います。アレルギー性鼻炎など医師に診断された場合や、保護者の方のご承知の情報がありましたら学校へご報告ください。情報をもとに、学校ではご連絡や早退などの判断をしています。

●予防接種後は、休養できる予定にしましょう。

秋には、予防接種後に登校してからの体調不良がしばしば見られていました。 医療従事者の予防接種は始まっており、2 回目と同等という情報もあるようですが、一般的にも予防接種は個々によって症状の出方もかなり違うようです。

お子さんであれば訴えることが難しい場合があると思いますので、予防接種後はゆっくりお休みできるような予定を事前に準備しておくようにしましょう。