

冬休み中の健康管理・新型コロナウイルスまん延防止について

横浜清陵高等学校

今回の冬休みは、新型コロナウイルスのまん延防止が最も大切です。万が一、皆さんが新型コロナウイルスに感染するようなことがあれば、一月からの学校再開に支障が生じる可能性があります。その場合、三年生であれば、上級学校入試や就職などの進路に、一、二年生であれば進級試験に、また新一年生の入学検査などに、非常に大きな影響が及ぶ可能性があります。その趣旨を理解した上で、冬休み中は人混みを避け、不特定多数の人が集まる場所、接触する場所へは行かないようにしてください。

- ① 人混みを避け、不要不急の外出はしない。
- ② 旅行やアルバイトも控える。
- ③ 閉じた空間、換気の悪い箇所に長く（20分以上）とどまらない。
（カラオケ、映画館、ホール、狭い飲食店 等）
- ④ 手洗い、うがいの励行（1日に7～8回以上）
外出時、手すりやつり革利用時、食事の前後、帰宅時など、こまめに行う
顔や口、鼻、眼などに手で触れない帰宅時には手洗い、うがいを行ってください
- ⑤ 免疫力を高めるために「十分な睡眠」「バランスのとれた食事」「適度な運動」に心がけてください
- ⑤ 健康観察記録（検温など）・行動記録（外出先、経路、滞在期間、同行者等）を記録する。
月 日に配布される健康観察記録を、引き続き、必ず記録する。ご家族も健康観察にご留意ください。
- ⑥ 新型コロナウイルスに罹患、または罹患した可能性のある場合、罹患者と濃厚接触をした場合
本人又は同居する家族に、37.5℃以上の熱、風邪、倦怠感、喉の不調、味覚・嗅覚の異常、腹痛などの症状がある場合、まず外出を取りやめ、自宅で待機してください。
必ず学校に連絡してください。また必ず保健所等の専門の機関に相談し、指示された医療機関で診察を受けてください。濃厚接触の場合も同様です。
手近な医療機関では検査などもできず、感染リスクが高まるだけです。必ず相談を。
- ⑦ 咳エチケットや、マスクの着用など可能な予防措置をとる。
マスクでは新型コロナウイルスは予防できませんが、飛沫の飛散や、飛沫の直接の付着を防ぐ効果はあるとされています。鼻まで隙間なく覆い、なるべくつけたままで使用し、表面を手で触れないようにします。あごにマスクをかけると、内側も汚染され、意味がありません。
- ⑧ 正しい情報を得る。
予防法等について、SNS上やweb上のものは、誤った情報や、不正確なものが多くあります。専門機関等の信頼できる情報をもとに、自身の健康と家族の健康を守ることが必要です。

○学校への連絡先(12月29日から1月3日は、学校の電話番号にはつながりません)

1年生は 070-1217-6374 市口先生
2年生は 070-1217-6376 高橋先生
3年生は 070-1217-6662 林先生
または、 080-4143-4772 教頭 中村先生