

感染しない・させないために (保護者用)

2022. 3. 7 (月) 草津中学校 保健室

現在、新型コロナウイルス感染症に、いつ、誰がかかってもおかしくない状況です。高校入試や卒業式を控えた3年生は感染予防対策のため、本日から9日(水)まで学年閉鎖になっています。学校でも引き続き感染拡大予防に努めていきますが、各家庭においても再度、ご確認、ご協力をお願いします。

予防について

(1) 健康観察の徹底 ～お子様の体調の確認をお願いします～

- ・登校前には、必ず体温測定と記録(家庭での健康観察記録表の記入)をしてください。
- ・症状(のどの痛み・違和感、声のカスレ、鼻水、咳、頭痛、微熱等)がある時、いつもと様子が違う時は、休ませてください。
- ・学校生活中、体調がおかしい場合は、発熱等がなくても早退してもらう場合があります。緊急時に連絡が取れるようにしておいてください。
- ・同居家族の体調不良時も、休ませてください。

すぐに解熱した方でも検査をすると陽性になるケースが出ています。

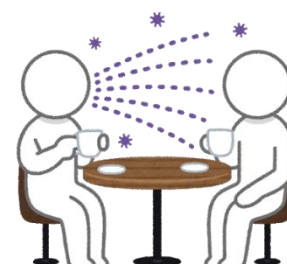
(2) 基本的な感染対策の徹底

- ・マスクを正しく着用しましょう
鼻からあごをしっかり覆い、すき間を作らないようにしましょう。
マスクの表面には触らないようにしましょう。
マスクを外した後は、手洗いか手指消毒をしましょう。
感染予防には、不織布マスクが望ましいです。
- ・石けんで30秒の手洗いをしましょう。手洗いができない時には、手指消毒をしましょう。
- ・家庭内でも換気をしましょう。
- ・十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、適度な運動を心がけ、抵抗力を高めましょう。



(3) 休日や下校後の生活にも注意

- ・ご家庭でも、下校時に寄り道をしたり、休日に集まったりしないよう指導をしてください。
- ・不要不急の外出をしないようにしましょう。
- ・外出しなければいけない時には、必ずマスクを着用してください。
- ・行動歴を記録しておきましょう。



*感染の疑いまたは判明した際は、行動歴(発症5日程度前まで)の確認があります。

症状の特徴（オミクロン変異株）

現在流行しているオミクロン株の症状は、**風邪の症状とほぼ同じ**です。

発熱（37℃後半～38℃程度。発熱期間は1～2日。解熱剤等で下がり一度下がると上がらないという例が多い。熱が出ない場合もあり。）、咽頭痛、上気道症状（鼻水、鼻づまり、咳など）が主な症状です。感染してから症状が出る期間（潜伏期間）は、オミクロン株では1～3日と言われていましたが、それより長い事例もあるようです。

また、今後、花粉症の時期とも重なってきて、症状の見分けがとて難しいですが、発熱やのどの痛み、咳などがある場合は、医療機関への相談・受診をお願いします。

一般的な風邪のような症状ができれば、まずは感染を疑い、「感染しているかもしれない」と自覚して行動をお願いいたします。

感染が疑われる場合は・・・

- (1) お子さまの体調が悪い場合はもちろん、ご家族の体調が悪い場合も登校せずに、学校へ連絡をしてください。
- (2) 医療機関に電話をし、症状を伝えて、指示を受けてください。
- (3) 医療機関の指示や検査等の状況を学校までご連絡ください。状況に応じて、行動歴等の確認をさせていただくことがあります。
- (4) **家庭生活での注意点**
 - 換気の良い部屋で、できるだけ1人で過ごしてください。定期的に窓を開けて換気をしてください。
 - 部屋を分けられないときは、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンを設置できるとよいでしょう。
 - やむを得ず他の人と同じ部屋で寝るときは、頭の位置が互い違いになるようにしましょう。
 - 咳やくしゃみが出ている間は、マスクをつけてください。
 - お世話をする人は健康な人ができるだけ1人に限定してください。高齢者、糖尿病などの持病がある方はお世話を避けてください。
 - お世話をするときには使い捨てマスクを着けてください。
 - 疑いがある人と接した後は石けんで手を洗いましょう。
 - タオルなどは共用しないようにしましょう。
 - 共有スペース（トイレ、風呂等）は窓を開けて換気してください。
 - 疑いがある人は、お風呂は最後に使用しましょう。

家族に感染が疑われる人がいる場合の注意点

- 

1 部屋を分ける
または2m以上離れる
仕切やカーテンの設置
- 

2 窓を開けて換気
定期的に換気
共用スペースや他の部屋も
- 

3 マスクを着用
隙間なくフィットさせ、
外す時は表面に触れない
- 

**4 こまめに手洗い、
手で触れる部分を消毒**
石けんで洗い、アルコール
消毒、共用部分も消毒
- 

**5 汚れたりネン・洋服
を洗濯**
手袋やマスクを着用して
洗濯し、完全に乾かす
- 

**6 ゴミは密閉して
捨てる**
鼻をかんだティッシュは
ビニール袋へ

感染者等への差別や偏見について

感染症には誰もが感染する可能性があります。

このところの急激な感染拡大により、「自分や家族は大丈夫かな?」「感染したらどうしよう・・・」と、みなさん心配や不安になっていると思います。



その気持ちをおさめたいために、誰かのせいにしたり、誰かを責めたり、誰かに話したりしてしまいがちです。感染者をさぐったり、不確かな情報を流したりすることのないよう、また差別がおこらないように、保護者の方もご協力をお願いいたします。