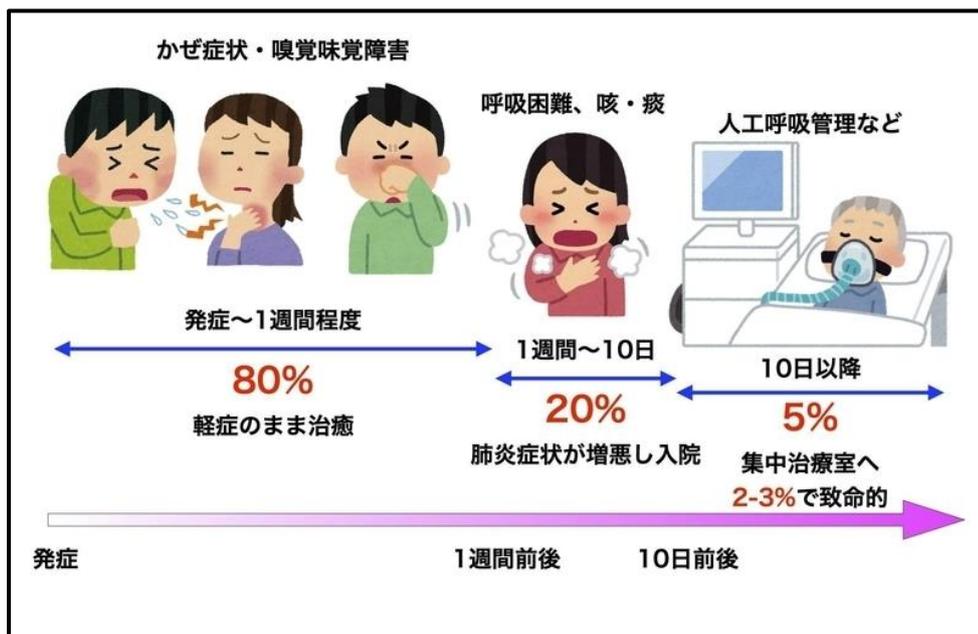


生徒・保護者の皆さまへ

臨時休校期間中の健康管理についてのお願い

桜が満開になり春の美しさを感じる新学期を迎えました。この春は、新型コロナウイルス感染症流行拡大に伴う臨時休校が行われ、いつもと異なる緊張感を感じる4月ですが、ご家庭における皆様の健康状態はいかがでしょう。愛知県は4月10日に県独自の「緊急事態宣言」を発令しました。今後もひとりひとりがウイルスに「かからない・うつさない・ひろげない」という考えのもとで、感染予防行動を継続し、感染拡大の収束を目指していきましょう。

【新型コロナウイルス感染症はどんな病気?】 新型コロナウイルス感染症の典型的な経過(忽那賢志感染症専門医作成)



感染症専門医の忽那医師はこの感染症の現段階で分かっている経過を次のように紹介しています。

「新型コロナウイルス感染症は風邪のような症状から始まります。特徴的なのは、症状の続く期間の長さです。特に重症化する事例では、発症から1週間前後で肺炎の症状(咳・痰・呼吸困難など)

が強くなっていくことが分かってきました。インフルエンザは比較的急に発症し、高熱と咳、ノドの痛み、鼻水、頭痛、関節痛などが出現します。風邪はインフルエンザに比べるとゆっくりと発症し、微熱、鼻水、ノドの痛み、咳などが数日続きます。しかし、新型コロナウイルス感染症のように1週間以上続くことは比較的稀です(ただし咳や痰の症状だけが2週間程度残ることはよくあります)。ここが風邪やインフルエンザと新型コロナウイルス感染症とを見分ける一つの手がかりになるかもしれません」

【新型コロナウイルス感染症はどうやって拡がるの?】 「マイクロ飛沫感染」の可能性を知ろう。



3/22日放送「NHKスペシャル“パンデミック”との闘い〜感染拡大は封じ込められるか」において「マイクロ飛沫感染」が紹介されました。クシャミや会話で排出される飛沫で、特別に小さい飛沫「マイクロ飛沫」は、長時間その場所に留まる事が分かりました。留まっているマイクロ飛沫を近い距離にいる人が吸い込み、感染が拡がるリスクがあります。マイクロ飛沫は空気の流れて流されていくため、換気が重要になります。窓を2箇所開けて空気の流れを作る換気を1時間に1回行いましょう。また、飛沫を拡げないためにマスクも活用しましょう。

窓を2箇所開けて空気の流れを作る換気を1時間に1回行いましょう。また、飛沫を拡げないためにマスクも活用しましょう。

*感染症に正しく向き合うために、『情報の備え・心の備え』を行っていきましょう。

新型コロナウイルス感染症の治療方法や治療薬・ワクチンは、今の時点では確立されていません。医師や看護師、感染症の研究者たちが目の前の患者さんの治療と並行しながら治験を集めている最中です。私たちは、そのことに思いを寄せ「今、自分ができる予防策」をしっかりと行って感染拡大抑止に協力していきましょう。

1 健康チェックを毎日行い記録をつけ、体調不良時は担任へ報告しましょう。

4月7日登校日に「健康観察表」を配布しました。1か月間、体温と体調を記録できます。この感染症は「風邪の様な症状」が特徴です。毎日記録をつけて、発熱が4日間続く事や風邪症状が1週間続いている等、体調不良が長引く場合は、この記録を医師に提出して指導を受けましょう。



2 学校生活と同じ生活リズムで生活し、免疫力を高めましょう。



外出自粛を求められていますが、屋外の散歩やジョギング、買い物等、感染リスクが低い場所への外出は、症状が無い場合は大丈夫です。活動量が少なくなっているため、室内でできる筋トレや、朝夕のランニングなど、時間を決めて毎日運動を行いましょう。

外出先から戻った時は、手指を丁寧に石けんで洗いましょう。また、家事の手伝いも身体を動かすことに繋がります。家庭内の飛沫感染対策として、共同で触る場所の拭き掃除を毎日行えるといいでしょう。ドアノブ、リモコン、電気スイッチやリビングのテーブルや椅子の拭き掃除を行いましょう。

また、栄養・睡眠を充分にとり、身体の免疫力を高めましょう。春先は寒暖差が大きい季節です。寒暖差は免疫力を低下させるため、特に睡眠を充分にとる事が必要です。深夜0時～5時頃に室内を暗くして、熟睡できる睡眠リズムを保つ事が必要です。



栄養は「おかずのある食事」を1日3回食べることを目標にしましょう。

旬を迎えた春野菜には、ビタミンミネラルが豊富に含まれており、体調を整えてくれます。

3 不安な気持ちは、多くの人が感じている自然な反応です。先生に相談しましょう。



臨時休校が5月まで続き、新しいクラスの友だちの顔をほとんど見ることが無い日々が続くため様々な不安があると思います。悲観的になったり、イライラしたり、誰とも話す気にならなくなったり、気持ちや体、考え方に変化が出てきて困った時は、担任の先生と連絡をとりましょう。今の自分の状態を話すと安心できるのではないのでしょうか。孤独は人を弱くします。ぜひ先生に話してください。

また、今回の感染症に関わる情報は、地域や国の保健機関などの信頼できる情報源を選びましょう。厚生労働省や文部科学省、愛知県や名古屋市のHPをご覧ください。不安をあおる報道や誤情報に振り回されないように、情報を見る時間を短くすることも必要です。

自分が健康で安心して過ごせる生活リズムを作っていきましょう。

ひとりひとりが今できることを確実にやり、周りの人々と共に健康な日々を過ごしましょう