



令和5年5月23日

山形東高等学校

No. 2

駅伝大会や地区総体も無事終了し5月も後半にはいりました。

新型コロナウイルス感染症が5月8日から5類感染症となりましたが予防は必要ですね。

### 5類感染症とは？ ～山形県衛生研究所感染症週報より抜粋～

感染症法では感染力や、感染した場合の症状の重さなどをもとに行政が行うことができる対策を定めています。5類感染症のうち、インフルエンザやRSウイルス感染症などの一部の感染症は定点把握感染症に指定されており、新型コロナウイルス感染症も定点感染症の一つになります。

感染症発生動向調査週報として毎週水曜日に更新しているので、ぜひご覧ください。(保健室前廊下掲示)

本校における新型コロナウイルス感染症拡大防止対策は下記のとおりですのでご確認ください。

#### 1 健康チェックについて

毎朝登校前に健康チェックをし、さくら連絡網に入力する。→朝のSHRで確認。

#### 2 出席停止について

##### ①出席停止扱いになるもの

ア 新型コロナウイルスへの感染が判明した場合。

イ 同居家族や周囲の人に新型コロナウイルス感染者がおり、本人にも発熱や咽頭痛、咳などの症状がある場合。

##### ②出席停止の期間

発症した日の翌日から5日経過し、かつ症状が軽快した後、1日を経過するまで。

#### 3 マスクについて

\*マスクの着用は求めない。ただし混雑した電車やバスを利用する場合はマスクの着用を推奨する。また、基礎疾患や花粉症等でマスクが必要な人もいるため、マスクの着脱については各自の判断を尊重する。

\*なお、新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、出席停止解除後も、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨する。(健康診断時はマスク着用です！)

#### 4 換気について

\*原則として教室等は常時複数の窓や戸を対角に開放して(10cmから20cm程度)授業等を行う。冷房時に常時の開放ができない場合は、こまめな換気(30分に1回以上、数分間程度、窓を全開する)を行う。

\*各教室にCO2測定器を設置し、換気の日安とする。

\*全校集会時には送風機を使用し、換気の徹底に努める。

#### 5 手洗いについて

\*こまめに石けんで手を洗うことを徹底する。

\*手洗いがすぐにできない場合、教室に設置した消毒液を利用する。

#### 6 学校内で感染が広がった場合の対応について

\*同一学級内で複数生徒の感染が判明し、その他の生徒にも広がっている可能性が高い場合は学級閉鎖とする。

\*複数の学級を閉鎖し、かつ年次内で感染が広がっている可能性が高い場合は学年閉鎖とする。

\*複数の年次を閉鎖し、かつ学校内で感染が広がっている可能性が高い場合は学校閉鎖とする。

#### 7 その他

\*感染が判明した場合は、次のいずれかの方法で学校に連絡してください。

①さくら連絡網の、「学校への連絡」。

②電話 023-631-3501 (8:00~18:00)

\*感染が判明した場合は、学校ホームページより「学校感染症による出席停止に伴う受診報告書」をダウンロードして、「保護者記入欄」に記入し、後日担任に提出してください。

# 熱中症に要注意！！

## 自覚できる初期症状

- なんだかボーっとする
- なんだか気持ち悪い
- 目の前がぼやける
- なんだか手に力が入らない
- 呼吸がハアハアと浅くなり、息苦しい

このような自覚症状がでたらスポーツドリンクを飲み、至急近くの仲間や顧問に申し出てください。涼しい場所での休養が必要な状態です。そのまま我慢すると、脱力して自力で動けなくなり、けいれんをおこしたり、意識を失う恐れもあります。また、活動前に、発熱・嘔吐・下痢症状がある人は特に重症化しやすいので、無理して参加することのないようにしてください。

## スポーツドリンク（経口補水液）に加えて、麦茶 又は 水

暑さの中での活動中や活動後に、頭痛、嘔吐、吐き気、めまい、足のけいれんなどの症状を起こした時は、脱水状態になっている可能性があります。緑茶、紅茶、コーヒー、コーラ等、カフェイン入り飲料はその利尿効果によりさらに状態を悪化させますので、運動中や運動直後の摂取は不適です。

**のどの渇きを感じにくくなっていることに加え、呼吸によって体を冷やす効果が圧倒的に落ちてしまいます。授業中もこまめに水分補給をしましょう！！**

## スクールカウンセラー来校日

- ・予約は養護教諭または担任へ。面談日は毎月発行「はあと」でお知らせします。
- ・面談日
  - 6月12日（月）永田SC
  - 6月23日（金）佐藤SC
  - 7月10日（月）永田SC
  - 7月14日（金）佐藤SC
  - 8月21日（月）永田SC

# 再検査はお済みですか？

健康診断の結果、再検査の必要な生徒には「受診のすすめ」を配布しています。

早めに受診し結果を報告してください。

## 5月31日（水）に3回目尿検査があります

～今年最後の尿検査です。未提出の人は必ず出すようにしましょう。忘れて提出できないという生が数人いました。今回提出できない場合は医療機関で受診してもらいことになります。～

### 養護教諭のつぶやき

以前から香道やアロマに興味があり生活に取り入れています。最近は香害なんていうことも話題になっていますが、正しい方法や情報を知ることによって安全かつ有効に活用し「香り」で美と健康に役立つものだと思います。コロナ禍で体も心も不安になっていた時に救われたなあと思います。皆様も興味がありましたら保健室に来てみてくださいね。最近ハマっている精油は「ペパーミント」です。清涼感のある香りでタオルにしみこませると涼しく感じます。



家庭科部作品



養護教諭作品