

保健だよりは、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。  
家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。

# 中 ほけんだより

保健だより No.4

〔R3.8.27〕

光陽中学校保健室

みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか？今年の夏は、全国的にコロナ感染が拡大し、夏休み中の活動が制限されてしまいました。現在、福井県も県独自の「緊急事態宣言」が出されています。

第5波は、ほぼデルタ株で、今までよりも感染力が強いのが特徴です。私たちにできる感染対策は今までと変わりません。マスク着用・こまめな手洗い・密を避けるなど、基本的な感染予防対策を、今まで以上に念入りに行いましょう。



## ●新型コロナワクチン予防接種について

ワクチンを接種することで、新型コロナウイルス感染症の発症を予防します。接種を受けた人は受けていない人よりも、発症した人が少ないこと、万一感染した場合でも、重症化を防ぐことが分かっていますが、ワクチンの接種は本人や保護者の方の意思に基づいて受けていただくものです。接種を望まない方に強制するものではありません。ワクチン接種による効果と副作用のリスクの双方をご理解いただいた上で、接種をご検討ください。



ワクチンの効果を最大限に発揮するためには、一定の期間をおいての2回の接種が必要とされています。現在12歳～15歳の方に使用が認められているファイザー社製のワクチンは、標準として3週間、モデルナ社製のワクチンは4週間の間隔を空けることとされています。

副反応には接種部位の痛みのほか、倦怠感や頭痛、発熱、筋肉痛、関節痛などがあります。これらは、たいていの場合は数日以内でおさまることが分かっています。

厚生労働省「新型コロナワクチン接種についてのお知らせ」 →



ファイザー



モデルナ



QR コード

厚生労働省「新型コロナワクチンQ & A」

<https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/>



### 【保護者の方へ】

※平日にワクチン接種をする場合、ワクチン接種後に発熱等の副反応があり自宅で休養する場合は、

「欠席」ではなく、「出席停止」になります。

※学校を休む場合は、必ず学校に連絡をしてください。(症状等を詳しく教えてください。)

※ワクチン接種後に登校し、学校で体調が悪くなった場合は、早退の連絡をする場合があります。

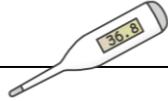
連絡がありましたら、可能な限り、速やかなお迎えをお願いします。

# ●感染症対策を徹底しよう！ ～学校での過ごし方～

再確認

現在流行しているデルタ株は、今までのウイルスより**感染力が強い**と言われています。手洗い・マスク・密をさけるなど、**基本的な感染予防対策をより念入り**に行いましょう。

## 《1日の過ごし方》

登校前	家を出る前に	<ul style="list-style-type: none"> <li>○検温 *発熱や風邪症状がある場合は、自宅で休養（学校に連絡）</li> <li>○健康観察カード記入（風邪症状の有無・同居家族の様子）</li> <li>○マスク着用（予備のマスクもカバンの中に）</li> <li>○ハンカチ（2枚程度）・水筒（熱中症対策）持参</li> </ul>	 <p>★朝の検温・体調チェック ★体調不良の際は、無理をせず、自宅で休養する。</p>
	登校	○距離をとって、交通安全に気をつけて登校	 <p>★生徒玄関で、検温・手指消毒をしてから教室へ入る。</p>
	校舎に入る前	<ul style="list-style-type: none"> <li>○玄関で検温</li> <li>○手指消毒（手洗い）をしてから教室へ</li> </ul>	
	朝の会	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康観察カードの提出</li> <li>○健康観察（クラス全体） *体調が悪くなったらすぐに先生に伝える</li> </ul>	★健康観察カード
登校後	授業中	<ul style="list-style-type: none"> <li>○教室の机は、<b>距離を保って</b>配置し、<b>換気</b>をしながら、<b>マスク着用</b>で行う</li> <li>○体育 <ul style="list-style-type: none"> <li>・着替えは決められた場所で行い、密にならないように各自移動</li> <li>・活動後に手洗いをする</li> </ul> </li> <li>○音楽 <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動場所（音楽室、多目的ホールなど）には静かに移動</li> <li>・換気をした状態で授業を行う。</li> <li>・授業後に手洗いをする。</li> </ul> </li> <li>○特別教室を使用する授業（理科・家庭科・技術など） <ul style="list-style-type: none"> <li>・特別教室には、密にならないように静かに移動</li> <li>・必要に応じて、活動の前後に手洗い・机や器具の消毒</li> </ul> </li> </ul>	 <p>★体育・音楽など、移動教室の際は、手洗いをする。</p>
	休み時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>○換気 *窓側・廊下側の2方向の窓を開け、5分間程度換気をする</li> <li>○水分補給 *熱中症予防（こまめに飲むようにする）</li> <li>○トイレに行く時は、間隔をあけて並ぶようにする</li> <li>*密にならないように、一人ひとりが気をつける</li> </ul>	 <p>★授業中も常時換気をする。</p>
	給食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○手洗い・手指消毒をする *手洗い場が混雑しないように</li> <li>○給食当番の健康チェック</li> <li>○前を向いて、おしゃべりをせずに食べる *食べ終わったらすぐにマスク</li> </ul>	★給食時は特に注意！「黙食」→終わったらすぐマスクをつける。
	清掃	<ul style="list-style-type: none"> <li>○無言移動・準備 → 間隔をあけて整列、黙想</li> <li>○終了後には、手洗い・手指消毒をして教室に戻る</li> </ul>	 <p>★部活前の体調チェック ★感染対策をして練習 ★終了後の手洗い</p>
下校後	部活	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体調チェック→体調不良者は下校する</li> <li>○後始末→手洗い（部活ごとに決められた手洗い場を使う）</li> </ul>	
	下校	<ul style="list-style-type: none"> <li>○時間差で下校する（分散下校）</li> <li>○距離をとって、交通安全に気をつけて下校する</li> </ul>	★帰宅後の過ごし方
下校後	帰宅後	○帰宅後、手洗い・うがいをする	
	家での過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> <li>○抵抗力を高める（十分な睡眠・バランスのよい食事・適度な運動）</li> <li>○不要な外出はさける</li> </ul>	

★「おはなしはマスク」を徹底する。

★密にならないように気をつける。

「おはなしはマスク」を徹底しましょう。給食や体育、部活動などのマスクをはずす際には、会話を控える、まわりとの距離をとるなどの感染対策をきちんとしましょう。