

5月ほけんだより

令和2年5月12日
No.2
茨木支援学校保健室

新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が5/31まで延長になり、学校の臨時休業も延期となっています。

学校で勉強したり、友だちと遊んだりというようなことはまだできませんが、徐々に個人面談が始まります。保護者のかたにご協力いただきたいことについて記載させていただきました。可能な限りの感染予防策をとらせていただきますので、ご協力よろしくお願いいたします。なお、学校全体の感染症対策については茨木支援学校ホームページをご覧ください。



感染症予防対策について個人面談時のお願い

- 来校前に検温、咳等風邪症状の有無等の健康観察を、児童生徒、保護者ともにお願いいたします。健康観察の結果、発熱や咳等の風邪症状があったり、体調が優れなかったりする場合は無理をせず、まずは学校までご連絡ください。また、同居のご家族で発熱等の症状があるなど来校に際して何かご不安な点がある場合も学校までご相談ください。
- 面談予定時間の5分前の来校を心がけていただき、面談後はすみやかに帰ってください。
- 保護者の方につきましては、面談前の手洗いをお願いいたします。児童生徒に関しては可能な限りお願いいたします。
- 来校時の出入り口（小中学部は正面玄関、高等部は自家用乗り場入り口）にアルコールを設置しておりますので、あわせてご使用ください。
- 来校時は原則（児童生徒は可能な限り）マスクの着用をお願いいたします。

規則正しい生活をして免疫力を高め、病気を予防しよう！

免疫力とは、「病気を免れる（まぬがれる）力」のことです。免疫は体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃し、自分の身を守ってくれます。免疫力を高めるには、何より規則正しい生活をするのが基本です。以下の内容を参考に、できることから取り入れて免疫力を高めましょう。

- ① **ぐっすり眠る**・・・睡眠中は緊張から解放されリラックスできます。眠れなくても体を横にして休めているだけで免疫力は高まると言われています。
- ② **バランスの良い食事**・・・栄養のバランスがとれた食事を心がけることにより、免疫力を高めることができます。暴飲暴食を控えバランスの良い食事を心がけましょう。
- ③ **適度な運動**・・・無理をせず、自分に合った運動をしましょう。程よい疲労感が質の良い睡眠につながります。
- ④ **体温を上げる**・・・お風呂にゆっくり浸かることで、体を温め免疫を上げることができます。38～40℃のお湯に20～30分程度がお勧めです。

新型コロナウイルス感染症について 相談・受診の目安

5/8に厚生労働省より公表された、新型コロナウイルス感染が疑われる場合の新たな「相談・受診の基準」を掲載していますのでご確認ください。

帰国者・接触者センターに等にご相談いただく際の目安として、少なくとも以下の条件にあてはまる方はすぐにご相談ください。

- A 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- B 重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
※高齢者をはじめ、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患、（慢性閉塞性肺疾患など）など）がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- C 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

小児については小児科医による診察が望ましく、帰国者・接触者センターやかかりつけの小児医療機関に電話などで御相談ください。

相談受診の前に心がけていただきたいこと

- 発熱等の風邪症状が見られる時は、学校や会社を休み外出を控える。
- 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。
- 基礎疾患（持病）をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、まずはかかりつけ医等に電話で御相談ください。

厚生労働省ホームページより抜粋

【受診までの流れ】

上記A・B・Cの条件に
あてはまる



受診前に右記のいずれかの
相談窓口へ連絡



医療機関

●近隣の「新型コロナ受診相談センター（帰国者・接触者相談センター）」（令和2年4月24日現在）
※終日、土日祝も対応

茨木保健所 ☎06-7166-9911 / FAX 06-6944-7579
高槻市保健所 ☎072-661-9335 / FAX 072-661-1800

●大阪府民向け相談窓口
※午前9時から午後6時（土日祝も対応）
☎06-6944-8197 / FAX 06-6944-7579