

保健だより

えがきお



川口市立岸川中学校 保健室 令和3年7月19日

いよいよ夏休みが始まります。

今年の夏も暑くなりそうですね。熱中症と新型コロナウイルス感染に十分に注意して、健康で楽しい夏休みを過ごしてください。

2学期に、元気な笑顔で会えることを楽しみにしています。

## 夏休みの新型コロナウイルス感染症対策

夏休み中に新型コロナウイルスに感染したら、学校にもご連絡ください。  
(土日、8/12～8/16は電話がつながりません)

### 1 感染症対策を徹底してください

- ①適度な運動、バランスの取れた食事、休養および睡眠の調和のとれた生活を継続してください。
- ②手洗い・咳エチケットなど基本的な感染対策を徹底し、「密閉」「密集」「密接」を避けましょう。
- ③風邪症状がある場合は、外出を自粛して、自宅で療養してください。
- ④外出から帰ったとき、食事の前後は手洗いを必ず行ってください。
- ⑤毎日の健康観察・検温を継続して行ってください。  
部活動・三者面談で登校するときは、必ず健康観察表に記入して持参してください。
- ⑥**友達同士での食事や外食は自粛してください。**



### 2 部活動での注意事項

- ①感染リスクの高い活動(大きな声を出す、体が触れ合うくらい近い距離の運動)はできるだけ避けてください。
- ②「密集」「密接」「密閉」を回避し、屋内の活動は換気を徹底する。
- ③マスクは、鼻と口の両方を隙間がないように覆った状態で使用する。
- ④熱中症の恐れがある場合は、マスクを外してください。  
**ただし、マスクを外す場面では、飛沫リスクが高まることを十分に理解して、「密集」「密接」「密閉」を避ける**
- ⑤登下校時も、友達と一緒にいるときは、必ずマスクをしましょう。  
休憩時間や、登下校時に、マスクを外して会話したことで、感染した事例があります。

### 保護者の方へお願い

- ①ご家族みなさんと、毎日の健康観察を行ってください。風邪症状などがある場合は、自宅で休養してください。
- ②仲の良い家族間での行き来や交流を控え、感染が広がらないように十分注意してください。
- ③**友達同士での食事や外食は自粛させてください。**



### 自分だけは大丈夫だと思わないで! こんな事例もあります。

夏休み中のある日、友達5人とフードコートで一緒に夕飯を食べた。そのあと、公園で花火をすることになって、LINEで連絡したら、10人の友達が集まって一緒に花火をした。その時も、ジュースやアイスを食べた。暑かったし、室内じゃないから大丈夫だと思って、マスクを外していた。

数日後、体がだるくて熱が出た。病院に行って検査をしたら、新型コロナウイルスに感染していた。

一緒にいた友達のうち、食事をした人、マスクを外して遊んだ人は『濃厚接触者』となり、PCR検査を受けることになった。もし、友達も新型コロナウイルスに感染していたら、自分が感染させたかもしれないと思うと心配でたまらない。