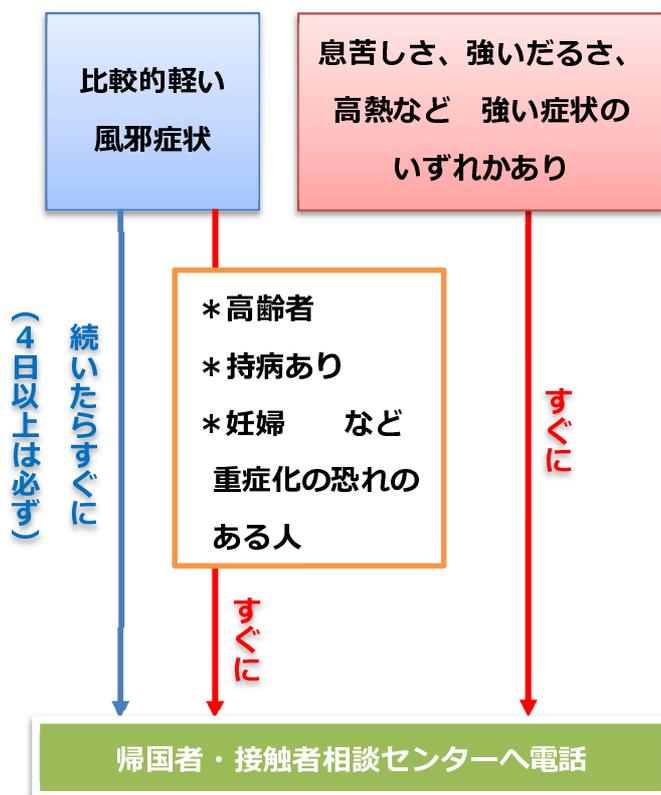


# 保健だより5月-②

令和2年5月15日  
金沢二水高等学校  
保健室

## 👉 「受診の目安」が変わりました！ 👈

厚生労働省は、新型コロナウイルス感染症における受診の目安を、**発熱やせきなどの軽い風邪症状が続く**場合には、すぐに相談するようにと変更しました。従来の「37.5℃以上」「4日以上」という条件は削除されました。



軽症と診断された方が自宅待機中に亡くなるケースなどが相次ぎ、受診の目安が変更されました。新しい目安では、37.5℃以上の発熱がなくても軽い風邪の症状が続けば、すぐに相談をするようとなりました。厚生労働省は「我慢をせずに相談してほしい」とした上で、4日以上続けば必ず相談するよう勧めています。この変更によりPCR検査を受けることができる人の数は増えるでしょうか。

今後は、新しい目安のもと、自宅待機中の重症化が防がれることが期待されます。皆さんも、今まで以上に自分や家族の健康状態に目を向け、新しい目安のもと健康管理を行いましょう。

新しい目安は調子が悪ければ誰もが該当することであるように思えますが、それだけこのウイルスが身近に潜んでいることも示しています。

## 🏠 気の緩みが出てきていませんか？ 🏠

緊急事態宣言から1か月が経過し、ついに石川県も解除が決定しました。登校日として学校の再開も決まりましたね。しかし、石川県は未だ新規感染者発生件数が「0」にはなっておらず、ニッ屋病院のクラスターも続いています。「緊急事態制限の解除=これまでの生活」ではありません！自粛モードのまま、学校生活や経済活動を再開させることが重要です。

「少しくらいなら…」と気が緩んでしまう時ですが、これまでの我慢を無駄にしないよう、もう少し我慢の日々を続けましょう。「耐えること」は、今後の人生で必ず皆さんの力になります！「STAY🏠HOME」と「新しい生活様式」で困難な状況を乗り越えましょう。



## ❀ 「新しい生活様式」の実践例 ❀

5/7（木）に厚生労働省から「新しい生活様式」の実践例が公表されました。皆さんも今一度、自身の感染対策・生活様式を振り返ってみましょう。

新型コロナウイルス感染症の出現で、私たちの生活スタイルは一変しました。しかし、今後も再び感染拡大が起こることを防ぎ、ウイルスと共存した予防対策を行っていくため、新しい生活様式で暮らしていくことが求められています。

基本対策	人との間隔は <b>2m</b> （最低でも1m）！ 会話の際は <b>真正面を避ける</b> ！ 外出時や会話をする時は、症状はなくても <b>マスク着用</b> ！ 外出から帰宅後はまず <b>手や顔を洗う</b> ！できれば、すぐに <b>着替えやシャワー</b> を！
外出	出かけるなら屋内より屋外へ！ 発症した時のため、会った人や行った場所をメモする習慣をつけよう！
買い物	小人数で空いてる時間に素早く！ネットショッピングも活用！ レジで並ぶ時は、前後の間隔を十分に開ける！
スポーツ	屋外での運動は、空いた時間に空いている場所で！ 筋トレなどは動画を活用！ すれ違う時は距離をとるマナー！
公共機関	会話は控えめに！ 混んでいる時間は避けて利用！ 徒歩や自転車も活用しよう！
食事	大皿は避け、料理は個々に！ 飲み物の回し飲みは避ける！ 対面ではなく、横並びに座ろう！ 食事中的おしゃべりは控えめに！！

### できているかな？日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝、体温測定、健康チェック。発熱又はかぜの症状がある場合はムリせず自宅で療養

### 学校再開時に気を付けたいこと

- 授業中や休み時間も3密を避ける
- 授業中の発声や接触には注意が必要
- 友達との間隔はできるだけ2m
- 会話をする時は真正面を避ける
- 学校では症状がなくてもマスクを着用
- 昼食前・体育の後・トイレの後は必ず手洗い
- 昼食時間は対面ではなく横並びで座る
- 食べ物の共有、飲み物の回し飲みはしない

今できることを実践し、元の生活に戻れるよう、みんなで支えあおう！