

ほけんたより5月

令和2年5月11(月)
日本音楽高等学校
第3号
保健室 児島 智美



臨時休校が続いております。いかがお過ごしでしょうか。心とからだのアンケート【臨時休校期間版】の返信をありがとうございます。これからも変わりなく過ごしてほしいのは勿論ですが、保健室に相談したいことがありましたらご連絡をお願いします。



健康観察を継続中（起床時の検温・チェック項目の確認！）

4月より健康観察の記載をお願いしています。5/15までに健康観察票も課題と一緒に提出をしましょう。新しい健康観察票（5月/6月）は、郵送書類に入っています。そちらへの継続記載をお願いします。



新型コロナウイルス 変更事項について

濃厚接触者 の定義が変わりました。

新たに新型コロナ感染が疑われる症状を示した日の2日前から、患者さんとの距離が1m以内で、マスクなどで口元が覆われていない状態で15分以上会話した人と変わります。言い換えると、「1m以内」「マスクなし」「15分以上会話」した相手が、2日以内にコロナの症状を示したら…あなたも濃厚接触者です。

「感染するかもしれない期間」も変更されます。

これまでは「発症日以降」が対象でしたが、「コロナを疑われる症状を示した日の2日前」までさかのぼり、患者さんが隔離される日までとなります。

この期間に患者さんと濃厚接触した人は、最後に患者さんに接触した日から14日間が、健康観察期間（保健所の指示に従って対応し、健康状態を報告する期間）となります。

濃厚接触とされていた距離も変更されています。

「目安として 2m」でしたが、「目安として 1m」に変更し、15 分以上という目安が加わりました。




*参考資料 コロナ専門家有志の会 より抜粋

緊急性の高い 13 の症状（厚生労働省が公表）

新型コロナウイルスに感染して宿泊施設や自宅で療養する軽症の患者について、厚生労働省は 4 月 29 日 重症化の前兆となる緊急性の高い症状を自分でチェックできるリストを公表しました。

NHK

緊急性の高い症状（厚生労働省が公表）

 表情・外見	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 顔色が明らかに悪い<input type="checkbox"/> 唇が紫色になっている<input type="checkbox"/> いつもと違う様子がおかしい
 息苦しさなど	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 息が荒くなった（呼吸数が多くなった）<input type="checkbox"/> 急に息苦しくなった<input type="checkbox"/> 生活をしていて少し動くと息苦しい<input type="checkbox"/> 胸の痛みがある<input type="checkbox"/> 横になれない 座らないと息が出来ない<input type="checkbox"/> 肩で息をしている<input type="checkbox"/> 突然（2時間以内を目安）ゼーゼーしはじめた
 意識障害など	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> ぼんやりしている（反応が弱い）<input type="checkbox"/> もうろうとしている（返事がない）<input type="checkbox"/> 脈がとぶ 脈のリズムが乱れる感じがする

厚生労働省はこれらの項目を患者や家族が原則 1 日 2 回確認し、該当する項目が 1 つでもあれば自宅療養の人は自治体の連絡窓口、宿泊施設であれば配置されている看護師などにすぐに連絡してほしいとしています。

*参考資料 コロナ専門家有志の会 より抜粋

新型コロナウイルスについて 再確認

新型コロナウイルスに感染すると、学校保健安全法に定める

第一種感染症（治癒するまで出席停止） になります。

第一種感染症

エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎（ポリオ）、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（SARS）
鳥インフルエンザ（H5N1 型）、新型インフルエンザ等感染症、新感染症、
指定感染症 すでに知られている感染症であって、症状の重症度や感染力から、他の
感染症の蔓延防止するために入院勧告を行う必要がある疾患。厚生労働
大臣が政令により1年間に限定して指定する。>

* 感染が確認されますと、保健所の指導を受けます。臨時休校にもなります
ので、ご理解とご協力をお願い致します。

【次のような場合は登校せずに学校<03-3786-3453>へご連絡をお願いします】

- ① 同居している人または濃厚接触した人が「新型コロナウイルスに感染」し、経過措置指示を受けた場合。
- ② 同居している人または濃厚接触した人が「新型コロナウイルスの感染の疑い」があり、経過措置をするよう指示を受けた場合。

⇒かかりつけの病院へ『電話をして受診の相談をしてください』医師の指示のもとで受診をお願いします。高等学校へ随時ご連絡をお願いします。

【（参考資料） 厚生労働省のHPに記載されているものを抜粋しました】

家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合に、家庭でどんなことに

注意すればよいでしょうか？

ご家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合には、同居されているご家族は以下の8点にご注意ください（詳しくは、一般社団法人日本環境感染症学会とりまとめをご参照ください。）

ご本人は外出を避けてください。ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出を避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などには行かないようにしてください。

（１）部屋を分けましょう

個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。

子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。

（２）感染が疑われる家族のお世話はできるだけ限られた方で。

心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが、感染が疑われる家族のお世話をするのは避けてください。

（３）マスクをつけましょう

使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。

マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗ってください（アルコール手指消毒剤でも可）。

マスクが汚れたときは、新しい清潔な乾燥マスクと交換してください。マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆いましょう。

（４）こまめに手を洗いましょう

こまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

（５）換気をしましょう

部屋は定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開けましょう。

（６）手で触れる共有部分を消毒しましょう

物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアの取っ手やノブ、ベッド柵など共有部分は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。

※家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、濃度が0.05%（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25ml）になるように調整してください。トイレや洗面所は、通常の家用品用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常洗濯や洗浄でかまいません。感染が疑われる家族の使用したものを分けて洗う必要はありません。洗浄前のものを共有しないようにしてください。特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共有しないように注意してください。

（７）汚れたりネン、衣服を洗濯しましょう

体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。

※糞便からウイルスが検出されることがあります。

(8) ゴミは密閉して捨てましょう

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに手を石鹸で洗いましょう。

(参考) 一般社団法人日本環境感染学会ホームページ

<http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/dokyokazoku-chuijikou.pdf>

【相談先】

<帰国者・接触者相談センター>

- 品川区保健所 ☎5742-9105 受付時間/月～金9時～17時(祝日除く。)
- 都、特別区、八王子市、町田市合同電話相談センター
☎5320-4592 受付時間/月～金=17時～翌9時、土・日、祝日=終日

【新型コロナウイルスに関する感染の予防、心配な症状や対応などについての相談】

- ①品川区電話相談窓口 ☎5742-9108 受付時間/月～金9時～17時(祝日除く。)
- ②東京都電話相談窓口 ☎5320-4509 受付時間/9時～21時(土・日・祝日も実施)
- ③厚生労働省電話相談窓口 ☎0120-565653 受付時間/9時～21時(土・日・祝日も実施)

①手洗い 正しい手の洗い方

- 流水でよく手を洗った後、石鹸を泡立て、手のひらをよくこすり洗います。
- 手の平をのばすようにこすり洗います。
- 指の指の関節を手のひらにこすり洗います。
- 手の甲を洗い、指の指の関節を手の甲にこすり洗います。
- 手のひらと手の甲を反対側でこすり洗います。
- 指の指の関節を反対側でこすり洗います。
- 手のひらと手の甲を反対側でこすり洗います。
- 指の指の関節を反対側でこすり洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、必ずマスクを着用し、ティッシュやハンカチで口鼻を覆い、手で口鼻を覆うのを避けてください。

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を完全に覆う
- ゴムひもを耳に掛ける
- 隙間がないよう鼻から覆う

新型コロナウイルスの集団感染を防ぐために

感染拡大を防ぐために

国内では、散発的に小規模に複数の患者が発生している例がみられます。この段階では、濃厚接触者を中心に感染経路を遡る調査を行うことにより感染拡大を防ぎます。

今重要なのは、今後の国内での感染の拡大を最小限に抑えるため、**小規模な患者の集団(クラスター)が次の集団を生み出すことの防止**です。

※「小規模患者クラスター」とは、感染経路が追えている数人から数十人規模の患者の集団のことです。

<感染経路の特徴>

- ◆これまでに国内で感染が明らかになった方のうちの8割の方は、他の人に感染させていません。
- ◆一方、スポーツジム、屋形船、ピュウフェスタイルの会食、雀荘、スキーのゲストハウス、密閉された仮設テントなどでは、一人の感染者が複数に感染させた事例が報告されています。

このように、集団感染の共通点は、特に、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。

国民の皆さまへのお願い

- ◇ 換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。
- ◇ イベントを開催する方々は、風通しの悪い空間や、人が至近距離で会話する環境は、感染リスクが高いことから、その規模の大小にかかわらず、その開催の必要性について検討するとともに、開催する場合には、**風通しの悪い空間をなるべく作らない**など、イベントの実施方法を工夫してください。

これらの知見は、今後の疫学情報や研究により変わる可能性があります。現時点で最善と考えられる注意事項をまとめたものです。