

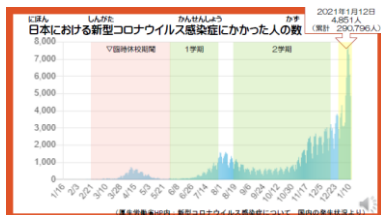
からだから 新型コロナウイルス対策号

文教大学附属小学校 保健室 令和3年2月



3学期のお弁当が開始となりました。先日、学校ではどんなことに気を付けていけばいいか、保健室からお話をしましたので、学習の内容をここに紹介します。

日本国内の新型コロナウイルス感染症の発生状況



左の図には、2020年1月～2021年1月までの間に新型コロナウイルス感染症（以下、「新型コロナウイルス感染症」とする）にかかった人の数が示されています。昨年度、全国の学校が臨時休校になった期間に第1波と言われる山が、昨年の夏休みには第2波と言われた山が、そして、年末から第3波がやってきて、再び感染者数が増えています。

新型コロナウイルス感染症の患者さんは、どこの病院でも受け入れてもらえるわけではありませんし、新型コロナウイルス感染症の方が入院に使うことができるベッドの数も決まっています。病院を必要としているのは、新型コロナウイルス感染症の患者さんだけではないからです。今、そのベッドがいっぱいになってしまい、病院が大変な状況になっています。新型コロナウイルスにかかってしまった患者さんも、その家族の方もとても苦しいですし、大変です。と同時に、新型コロナウイルスの患者さんを受け入れる病院も大変苦しい状況になっています。この状態が続く、病院が大変な状況になればなるほど、救える命を救うことができなくなる可能性もあります。

今、一人ひとりができることを考えよう！

この状況を受けて、今一人ひとりができることを考えてもらう時間をつくりました。考えるだけではなく、ぜひそれを行動に移してほしいと思います。

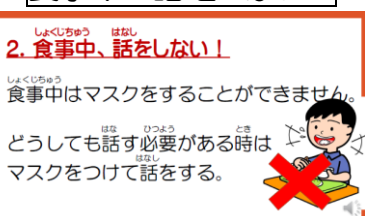
集団生活の場である学校で徹底してほしいことは、「こまめに手洗い、消毒を！」、「食事中話をしない！」、「体調がよくない時は、登校しない」、この3つであることを改めて確認しました。

こまめに手洗い、消毒を！

すでに、手洗い・消毒は当たり前に行っていると思います。1学期、「新しい学校生活様式」が始まった時に、手洗いの6つのタイミングについて話をしました。この6つのタイミングに加えて、より意識してほしいのが、「マスクを外した活動の後の手洗い」です。

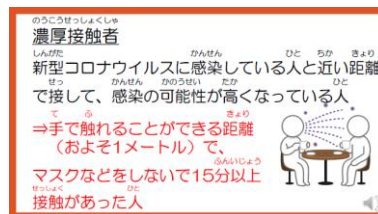


食事中、話をしない！



感染を拡大させないためのポイントになりますが、お弁当の時に、話をしないということです。2学期までもお弁当の時には話をしないように注意していたと思いますが、3学期は今まで以上に意識してください。どうしても話をする必要のある時には、マスクを着けてください。

「濃厚接触者」という言葉を聞いたことがありますよね。コロナウイルスに感染している人と近い距離で接して、感染の可能性が高くなっている人のことです。具体的には同居（一緒に住んでいる人）、長時間同じ車や飛行機の中にいた、患者さんの唾液などに直接接触したなど、濃厚接触者と判定されるためのいくつかのルールがあります。その中のルールの一つに、「手で触れることができる距離（1mくらいのところ）で、マスクをしないで15分以上話をしたり、接触があったりした人」というルールがあります。まさに、お弁当を食べている時に、話をしてしまうと、感染する可能性が高くなるのです。ちなみに、濃厚接触者と判定された人は、2週間自宅で待機ということになり、学校や会社に行くことができなくなります。このことから、マスクを外すお弁当の時間に話をしないということはとても大切なこととなります。



体調がよくない時は、無理して登校しない！

そして最後に大切なこと、体調がよくない時は無理して登校しないということです。自分の調子が悪い時はもちろんですが、家族（お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、お兄ちゃん、お姉ちゃん、弟、妹など）に熱があったり、咳が出ていたり、調子が悪いような状態があれば、自分は元気ですという時も登校はしないでください。そして、みなさん、すでに早い時期に病院を受診し、必要な検査等を受けてっていますが、早いタイミングで、病院を受診することも大切です。

「毎日の健康観察の結果…」

毎朝、体温測定をして、健康観察カードに記録をしています。こんなにも毎日の体温を測り続けることはありませんでした。面倒くさいと感じるかもしれませんが、体温を測ったり、寝た時刻、起きた時刻を記録し続けたりすることで、みなさんが自分の体を理解する力をつけてきていると感じることがあります。

保健室に来たAさんが「いつも36℃前半なんだけど、今日は36.7℃で高めだったから、ちょっと心配で…」と改めて検温しに来てくれました。また、具合が悪くて来室したBさんは「いつも36.9℃くらいだから、これくらいなら大丈夫です！」と、自分の体温のことや生活のことを、しっかりとらえることができていました。



そして毎日みなさんの体温を測り続けている担任の先生方にも同じです。「いつも36℃前半の体温だけど、今日はいつもより高めです」、「いつも元気に教室に入ってくるのに、全然元気が無くて」と、いつもみなさんのことを見ている担任の先生だからこそ、



気が付くことが多くあるのです。そんなことにも健康観察カードは役立ってます。自分の体調、生活をしっかり見ながら、感染拡大予防も意識した生活をしていけるようにしたいですね。