



感染症拡大防止のキーワードは予防と思いやりです！

症状	新型コロナウイルス 感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: とまじきある ×: あまりない

ウィルスは「目」「鼻」「口」「手」から入ってきます。暖房や冬の乾いた空気による「乾燥」が大好きです。これから日に日に寒くなり、例年流行する『風邪』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス』についても予防対策が必要です。

症状の現れ方は見分けがつきにくいのですが、これまで実践してきた「基礎・基本」の徹底で感染拡大を回避できます。自分のからだを大切に守り、「思いやり」の気持ちで各自が「継続」して実行し、集団の健康も保持していきましょう。

あたりまえの日常を大切にするために、  
感染症予防対策を徹底しましょう。

## 登校前

健康観察・検温を怠らず、「いつもと違う」症状がある場合は自分で安易に判断せず、家の人に相談し、今日登校して授業を受けられる状態か否かを判断しましょう。発熱・咳・のどの痛みなどの諸症状があれば自宅で安静にして様子を見ましょう。

## 2日以上安静・休養していても

症状が改善できない時には、かかりつけの病院か最寄りの医療機関に電話で相談して、指示を受けるようにしましょう。

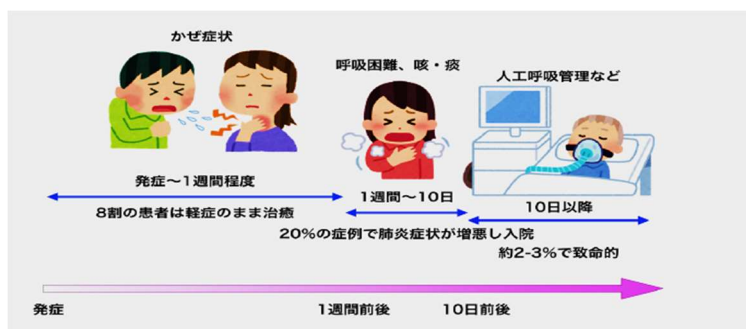
\* 出席停止措置になりますが、再登校後に先日配布した治癒報告書の提出が必要です。

(学校HPからもダウンロードできます)

## 登校後

熱がありそうだと感じた時や周囲に指摘された時には即、保健室前まで来室する。

\* 保健室入口で、主訴を告げる。



頭痛・発熱が主訴な場合、保健室横西階段下付近に「発熱・諸症状待機ゾーン」を設置しているので、そのエリアで対応します。

## 早退の場合

2日過ぎてても症状が改善できない時にはかかりつけの病院か最寄りの医療機関に電話で相談して、指示を受けるようにしましょう。

出席停止期間が終わり再登校後には先日配布した治癒報告書の提出が必要です。  
(学校HPからもダウンロードできます)

濃厚接触者の定義について確認しよう

**「濃厚接触者」の新しい定義**  
**症状の出た日の2日前から**  
 次の条件で接触

距離が 1m程度	マスク なし	15分以上 会話

もしも、保健所から濃厚接触者と認定されたら、無症状でも公費で PCR 検査を受けることができます。陰性だったとしても、2 週間の健康観察と不要不急の外出を控え自宅待機をするように指示されます。学校生活では、上記 **3つのこと**の逆を実践していれば濃厚接触者には認定されません。各自、学校での自分の行動を再度確認し、濃厚接触者とならないように気をつけて生活していきましょう。



**あいうべ~を1セットとし、1日30  
 セットを目安に毎日続ける**

あいうべ体操を続けて行くと、口の周囲や舌の筋肉が鍛われて、口呼吸から鼻呼吸へと変わっていきます。口呼吸はのどが乾燥して、抵抗力が低下していきます。鼻呼吸になれば吸い込んだ空気に湿り気を与え、鼻毛がウィルスやほこりを防いでくれるようになります。唾液で口の中も潤います。マスクを着けていても、意識して鼻呼吸をするようにしましょう。

せきや会話を介したウイルス感染

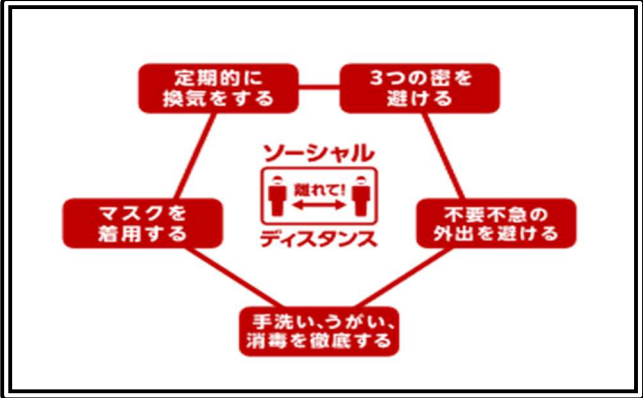
感染者 小さな粒子は空気中を漂う  
**「エアロゾル感染」の可能性**

約1~2分

大きな飛沫は約1~2分で落下  
**「飛沫感染」**



先日、会食クラスター(感染者集団)が県内で発生しました。飲食時には対面での着席を避け、対策を徹底してほしい」と県感染症対策課の課長(医師)が話されていました。皆さん、昼食時は楽しくおしゃべりしながら、近くで食べたいと思いますが、我慢をして黙々と食べ、食べ終わってからマスクをして(1メートル以内ならば)楽しい時間を過ごすようにしましょう。  
**今は我慢の時**です。「なぜこんなに我慢や規制ばかりしなければならないの!」とってしまうかもしれませんが、下の図を見てもう一度確認し、日田高生全員で感染リスクを回避していくようにしましょう。  
 (こんな生活は永遠ではないのですから)



**保健室より**

来週、3年生には加湿器とサーキュレーター、他学年はサーキュレーターを各HR教室に設置します。寒くなれば暖房を入れますが、必ず換気をするようにしましょう。(※裏面参照)  
 トイレには自動手洗い器も設置されます。(全箇所ではない)これから寒くなり、「手洗いは冷たいから嫌だ」なんて言って、怠る日田高校生はいないと信じています。  
 明日からの3連休後には期末・卒業考査が控えており、3年生は既に受験シーズンに入っています。睡眠不足・いい加減な食生活・朝のシャワー・こたつで寝る・・・なんてウィルスが好んで入り、それをね返せないような生活はしないようにし、家での健康観察と検温を必ず行い、登校するようにしましょう。(※受診方法…裏面参照)