



2023 年 4 月
本渡中学校 保健室
文責 吉田

進級・入学おめでとうございます。1 年間を元気に過ごすために 4 月のスタートの時期はとても重要です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、1 年間充実した学校生活が送られるように生活リズムを整えましょう。

また、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の分類が 5 月 8 日より 2 類相当から「5 類」に引き下げられることを受け、学校の生活様式も変わります。以下にポイントをまとめています。しっかりおうちの方と一緒に読んでおいてください。



《With コロナ において》

- 健康の保持・増進のために日常から気をつけること -

① 適切な食生活、適度な運動、十分な睡眠をとろう

② 毎朝体温を測るなど自己管理をしよう

昨年度まで毎日回収していた健康チェックカードは新学期から配付しません。日頃から自分で体温を測るなど自己管理に努めましょう。また、発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状が見られる場合や体調がよくないときは、無理をせず登校を控え、自宅で休養してください。

③ 手洗い等基本的な衛生習慣は続けよう

手洗いや換気はあらゆる病気の感染源となるものから体を守り、口・目・鼻に触れやすい手指や生活する環境を清潔に保つことができます。感染症の流行の有無に関わらず日頃から意識して取り組んでいきましょう。

④ その他の変更点について

●マスクの着用について

これまでは屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが、**「4月1日以降、教育活動の実施に当たっては、生徒も職員もマスクの着用を求めないことを基本とする」**という方針が決定しました。

マスクを着けるのも外すのも生徒一人一人の個人の判断ということになります。

※ただしこんな場面ではマスクの着用が推奨されています。

周囲の方に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう



受診時や医療機関・
高齢者施設などを訪問する時



通勤ラッシュ時など混雑した
電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です



高齢者



慢性疾患等
がん
心血管疾患 など



妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

個人の判断を尊重するために以下の 2 点についても心がけましょう。

※「なんで着けないの!」「なんで外さないの!」着脱は強要しない

※マスク着用の有無による差別や偏見はしない

●はみがきについて

これまで本渡中学校では歯磨き粉の使用を禁止していましたが、給食後の歯みがき実施率の向上を図りたいことや、学校歯科医師も歯磨き粉を使った歯みがきを推奨していることから、新学期より歯磨き粉の使用を可とすることにしました。

●給食について

配食を行う生徒は、下痢、発熱、腹痛、嘔吐等がないこと、衛生的な服装、確実な手指の洗浄をしていなければなりません。食事をする場面では、引き続き、食事の前後の手洗いを徹底するとともに、飛沫を飛ばさないよう注意することが大切です。また、適切な換気をして大声での会話は控えること、机を向かい合わせにしないことにより、「黙食の必要はない」という規定に変わりました。

●出席停止期間について

出典：熊本県教育委員会

	基準	期間
①	生徒の感染が判明した場合	治癒するまで（めやすは発症日を0日目として7日間が経過するまで）
②	生徒が感染者の濃厚接触者に特定された場合	感染者との最終接触等から5日間（6日目解除）
③	<u>学校で感染者と接触があった者で、手洗いなどの手指衛生や咳エチケット、換気等の基本的な感染対策を行わずに飲食を共にした場合</u>	<u>（ただし、2日目及び3日目の抗原定性検査キットを用いた検査で陰性の場合は、3日目から解除可能）</u>
④	生徒に発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状※1が見られる場合	症状がみられなくなるまで
⑤	海外から帰国し、政府から自宅待機を要請された場合	政府から要請された期間
⑥	その他、校長が出席停止を必要と認める場合※2	校長が必要と認める期間

※1 新型コロナワクチン接種に伴う副反応により、発熱等のかぜ症状がみられる場合も含む。

※2 「その他」とは次の状況等のことをいう。

現在熊本県は「リスクレベル1」感染小康期です。

- ・医療的ケア児や基礎疾患児について、登校すべきでないと判断された場合。
- ・感染が不安で休ませたいと相談のあった生徒等について、生活圏において感染経路が不明な患者が急激に増えている地域で、同居家族に高齢者や基礎疾患がある者がいるなどの事情があって、他に手段がない場合など、合理的な理由があると校長が判断する場合。
- ・感染が蔓延している地域において、地域の実情に応じ、同居の家族に未診断の発熱等の症状がみられる場合。

●「欠席・遅刻」の連絡方法について

本渡中学校では「本渡中学校欠席・遅刻連絡」フォームによる連絡手段を推奨しています。欠席・遅刻の連絡は、皆様が電話による連絡をされますと回線が大変混み合い連絡がつきづらく、また連絡を受ける職員も様々で朝からの出席状況の把握に大変な労力がかかります。

ぜひ、こちらの連絡フォームの活用をお願いいたします。

・スマートフォンからのアクセス方法

本渡中学校ホームページからもアクセスできますが、こちらに掲載しているQRコードをスマートフォン等から読み込み、お気に入り登録やホーム画面へ追加されますと、すぐに連絡フォームに飛ぶことができます。

本渡中学校欠席・遅刻連絡

