

保護者各位

東京高等学校長 伊藤 詔一
養護教諭 高野 裕子

新型コロナウイルス感染症の予防について

本校の教育活動にご理解ご協力をいただきありがとうございます。さて、新型コロナウイルス感染症に対して本校生徒及び職員を対象に感染症予防の指導を強化しております。つきましては保護者の皆様におかれましても、次のとおり健康状態の把握ならびに感染症予防の指導につき、次の各項目についてよろしくご理解の上ご協力をお願いいたします。

記

- 1 発熱・咳などのかぜの症状がみられたら学校を休み、家庭での休養をお願いします。
 - * 毎朝の検温、健康状態を生徒本人と保護者の両者でご確認いただくようお願いいたします。
 - * 健康観察記録表（ホームページ〔学校別連絡→保健室→健康観察記録表〕からダウンロードできます。）
体温や体調の記入をお願いします。
 - * 登校後、授業中などに本人が体調不良を訴えた場合は、速やかに保健室等に移動させるとともに家庭に連絡した上で下校させることといたします。（場合によっては保護者のお迎えをお願いすることがあります。）
- 2 日常の健康状態の把握

次のいずれかの症状がある人は、東京都「新型コロナコールセンター」(0570-550571)、神奈川県「新型コロナ受診相談窓口」(045-285-1015)にご相談ください。同時に学校へもご連絡ください。
少なくとも以下のいずれかに該当する場合にはすぐにご相談ください。（なお、これらに該当しない相談も可能です。）

 - * 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等のいずれか強い症状がある場合
 - * 重症化しやすい人（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
（※）基礎疾患がある人や特定の薬剤を用いている場合など
 - * 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合（症状には個人差があります。自分が強い症状だと思える場合にはすぐにご相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない人も同様です。）
複数の医療機関を受診することにより感染を拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することはお控えください
医療機関を受診するときは、マスクを着用し、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをするときは、マスクやティッシュを使って口や鼻をおさえること）の徹底をお願いします。
- 3 新型コロナウイルス感染症の予防
 - * 十分な睡眠・適度な運動・バランスの取れた食事を心がけましょう。
 - * 手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前、トイレ後、咳やくしゃみ、鼻をかんだ後などにこまめに流水と石けんで手を洗ってください。
 - * 咳などの症状のある方は、咳エチケットに留意してください。
 - * できるだけ人混みの多い場所への外出を控えてください。とくに、①密閉空間で換気ができない、②人が多く集まる、③近距離での会話や発声が行われるの3つの条件が同時に重なる場所は避けましょう。
 - * 部屋の換気を、目安は1～2時間に一度5～10分程度窓を大きく開け室内の空気を入れ換えてください。

新型コロナウイルス感染症対策 一日の流れ (東京高校保健室)

文部科学省学校における新型コロナウイルス感染症衛生管理マニュアルに基づく

	対策	留意点
登校	・ 校門指導時にマスク着用チェック	・ 体調不良者は保健室へ (微熱・かぜ症状は即早退)
玄関昇降口	・ 生徒玄関、部室ドアを全開する ・ 手指の消毒 (昇降口用にアルコールスプレー用意)	
HR で健康状態確認	・ 健康観察表確認、体調不良者はいないか	
授業中	・ 常時換気 教室ドアを 30cm 以上開けておく 窓を 10cm 以上開けておく (エアコン作動時も同様) ・ 可能な限り机間を広くとる ・ 咳エチケット ・ 健康観察	・ トイレに行く際は混雑を避けるため単独で行動する ・ 冷水器は使用不可のため水筒、ペットボトルを持参する
休み時間 昼休み 昼食	・ うがい、手洗い ・ 使用済みティッシュはビニール袋に入れて持ち帰る ・ 昼食時は話をせず前を向いたまま食べる	・ 昼食で出たごみも分別しビニール袋などに入れてから捨てる
清掃・消毒	・ 無言清掃 終了後は手洗い ・ 消毒作業は業者 (清水産業) に委託	・ 十分な換気
下校	・ 2m 以上間隔をとって移動する ・ 昇降口で密集しないよう素早く外に出る	・ 下校時密にならないよう、近くでしゃべらないよう注意する
部活動開始時	・ 体調不良者は参加させず下校、部活終了後はうがい、手洗い	・ 電車などでのマナーを守る

※各自に必要な持ち物 使用済みのマスクやティッシュを捨てるビニール袋、マスクを置く際の袋や布、清潔なハンカチ、ティッシュ

※必要であれば携帯用除菌ジェル・スプレー・シートなども持参可

〈その他〉

- * 基本は常時マスク着用で過ごす。
- * 一か所に集まらない、近くでおしゃべりしないことの徹底、努力。5分の会話は1回の咳と同じ。
- * 体調不良者は担当教諭、学級担任または同じクラスの者に伝えてから、可能な限り単独で保健室へ。
- * 保健室での対応
保健室の出入りは、ひとり出たらひとり入室。それまでは室外の椅子で待機する。
発熱・かぜ症状が見られたら担任へ連絡、早退。

手洗いの効果を見直そう！

速乾性手指消毒剤は、手に入れにくい状況が続いています。しかし、今こそ手洗いの効果を見直してください。正しい手洗い（裏面）はアルコール消毒とほぼ同等の効果のあることが分かっています。手洗い習慣の意識づけは衛生習慣の基本です。

表2 にあるように正しい手洗いを2回繰り返せば中途半端なアルコール消毒よりも除菌効果は高くなっています。

速乾性手指消毒剤は、水のない場合には便利で有効な消毒剤ではありますが、今実際にできる方法で感染症予防をしていただきたいと思います。

アルコール製剤入手困難による不安から、効果不明な除菌剤や消毒剤は使用しないでください。今回ここでご紹介しているものは国の指針に沿ったものであり、効果についても実証されています。効果を期待して、正しいエビデンスのない雑貨類を使用してもその製品に効果がなかったとしたら大変なことになりかねません。

出典：日本薬剤師会 学校薬剤師部会 部会長 村松章伊

表2 手洗いの効果

手洗いの方法	残存ウイルス数（※残存率）
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約100個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約数10個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約0.0001%)

※手洗いなしと比較した場合

出典：森功次郎ほか：感染症学雑誌 80:496-500. 2006