



2020年のカレンダーも最後のページとなりました。コロナ感染症の警戒レベルが1つ上がって、**感染嚴重注意**となりましたが、今までどんな困難にも西中みんなで乗り越えてきました。この冬はインフルエンザや感染性胃腸炎、そして新型コロナの感染症にかかることが予想されます。いずれの感染症も今までと予防方法は同じです。もう一度気を引きしめて、予防の徹底をしていきましょう！

冬の
感染防止
対策

感染予防は思いやり Do your part

一人一人ができることを それぞれのクラスで・・・
やる気・笑顔・感謝！ 西中！みんなで乗り越えよう！！

栃木県ホームページ参考

【冬の感染防止対策 ～7つの基本～】

1 身体的距離の確保

- ・人との間隔は、できるだけ空けましょう。
- ・会話をする時は、できるだけ真正面を避けましょう。



2 マスクの着用・咳エチケット

- ・外出時や屋内でも会話をする時は、症状がなくてもマスクを着けましょう。
- ・咳エチケットを徹底しましょう。



3 石けん手洗い

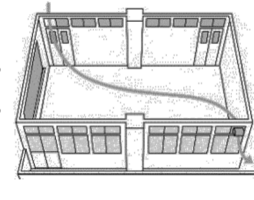
- ・外から中に入る時は、まず石けん手洗いをしましょう。
- ・30秒程度かけて、丁寧に石けん洗いをしましょう。
- ・こまめに石けん手洗い、手指消毒もしましょう。



アマビエ

4 換気と加湿

- ・空気中に漂うウイルスを減らすために換気をこまめにしましょう。
- ・風の流れることができるよう、常に2方向の窓を開けておくといいです。
- ・空気中に漂うウイルスを減らすためにも加湿器などを使用し、適切な湿度（40%を下回らないこと）を保つと効果的です。



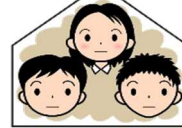
ぬれタオルで加湿の工夫



5 3密の回避

- ・密閉空間を避けるため、こまめに換気をしましょう。
- ・密集を避けるため、人と人との距離を取りましょう。
- ・密接した会話や発声は、避けましょう。

密閉回避



密集回避



密接回避



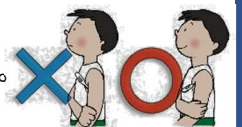
6 適切な運動や食事

- ・免疫力を高めるため、睡眠とバランスよい食事を心がけ適度な運動をしましょう。
- ・冬は夏場に比べて水分摂取量が減るため、水分摂取を心がけましょう。



7 朝の健康チェック

- ・毎朝、体温測定しましょう。表に記録して保護者にも確認してもらいましょう。
- ・発熱等の風邪症状がある時は、無理せず自宅で休みましょう。



発熱がある場合の受診方法

- 1 かかりつけ医等の最寄りの医療機関に電話
- 2 1に連絡できない時は受診・相談センター (0570-052-092) へ電話

【日本語以外での相談】

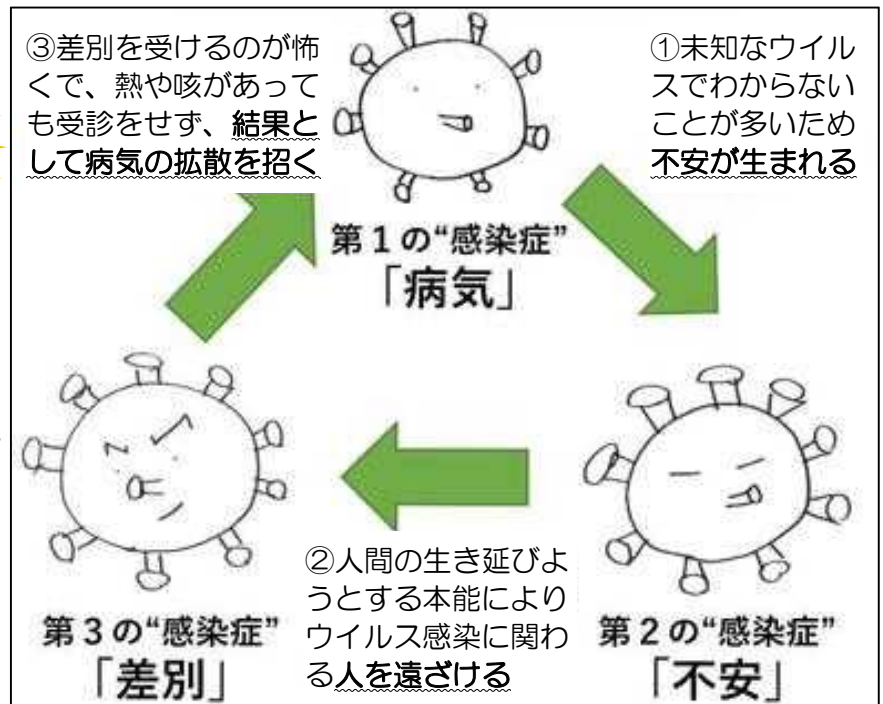


外国人向け新型コロナウイルス
相談ホットライン
TEL028-678-8282 (24時間対応)

負のスパイラルで 新型コロナウイルス 感染症が拡がる！

この感染症の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、さらなるコロナを拡散につながることで。

日本赤十字社
「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！
～負のスパイラルを断ち切るために～」より



監視するより、つながろう！

A: お前たち、知ってるか？ 今日、2組の**E**が急に具合が悪くなって早退したんだぜ！熱もあるかもしれないし、あいつコロナだきっと！

B: でもそんなことまだ分からないじゃないの？

A: だって、この前の連休に、遠くの親戚の家に行ったって聞いたからさ。

C: どうしよう、**E**がコロナだったら。怖くなってきた。

D: ちょっと待って！僕、**E**に聞いたんだ。遠くに住んでいるおばあちゃんがケガをして、お母さんがその世話をするんだって。**E**は車に乗って行ったけど、おばあちゃんの顔を見てすぐに帰ってきたんだよ。

B: 聞いてみないとわからない事情ってあるよね。

A: でも、それでかかってたらとんだ迷惑だぜ。他のやつらにも知らせてやらないと。

B: ちょっと待った！そのうわさ、広めるつもり？うわさのせいで、人が傷ついたり、みんなが不安になったりするんだよ！

C: 僕、もしコロナになったら、みんなに迷惑がられると思ったら、コロナよりそっちのが怖いよ！

D: そんなのおかしいよね。病気になったら責めるなんて。

A: 責められて当然だぜ。きちんと予防していなかったからそうなるんだから。

B: ちゃんとしてないかどうか、他の人に分かる？みんな色々な事情があるだろうし。予防しててもだれがコロナになるかなんて分からないよ。

D: そうだよ、今することは、人の監視じゃない！自分ができること、予防対策を、とにかくしてあげればいいんだよ。

C: そうかあ。**E**がほんとにコロナだったら、会った時に「大変だったね。もう大丈夫？」って言ってあげたいな。

心までコロナに負けるな西中生!! 大切なのは思いやり、つながり、みんなで前向きに!

保護者の方へ 次の場合は、学校にすぐにご相談ください。
ご協力よろしく申し上げます。

- (1) お子さんが、発熱などの風邪症状の場合
- (2) お子さんが、濃厚接触者・その疑いがある場合
- (3) お子さんの近親者で感染が出た場合
- (4) お子さんの近親者が濃厚接触者となった場合

【伝えていただく情報】

- * 症状（発熱で〇度 など）
- * 発症日
- * 医療機関の受診の有無
- * 医療機関名及び受診結果