

令和2年4月8日

保護者の皆様

京都市立上京中学校
校長 近藤 博史

臨時休業期間中の健康管理について

平素より、本校の教育活動に御理解と御協力をいただき、ありがとうございます。

さて、京都市立学校・幼稚園では、昨今の新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ、4月10日（金）から、当面、5月6日（水）まで、一斉の臨時休業とすることといたしました。

各家庭におかれては、この度の休校の趣旨を御理解いただき、お子様をはじめ、御家族の体調・健康管理の徹底、保健衛生意識の向上と実践に一層取り組んでいただきますよう、強くお願い申し上げます。

なお、お子様や御家族等が新型コロナウイルスに感染した場合や濃厚接触者となった場合は、すみやかに学校へ御連絡ください。

記

1 健康状態の把握

- ① 毎日朝晩、お子様の体温を測定し、発熱や咳などの風邪の症状はないか等、健康観察を行い、その結果を添付の「健康観察票」に御記入ください。本票は、登校（園）日等に、必要に応じて学校に提出していただく場合がありますので、大切に保管してください。

また、保護者の皆様も、お子様と一緒に毎日の健康観察にお取り組みいただき、御家族で保健衛生の取組を進めていただくことをお願いいたします。

- ② 発熱等、風邪の症状があり、受診をされる場合は、事前に医療機関に電話等で相談してください。（相談の結果、通院される場合は、マスクの着用等、咳エチケットの徹底をお願いします。）

- ③ 以下の症状がある場合は、帰国者・接触者相談センター（電話 222-3421、土・日・祝日を含む24時間対応）に御相談いただくとともに、学校（電話 431-8151）へお知らせください。

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上（※）続いている（解熱剤を飲み続けなければならないときを含む）
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある
- ※ 基礎疾患等があるお子様は、上の状態が2日程度続く場合

- ④ 以下の場合は、すみやかに学校（電話 431-8151）へ連絡してください。

- お子様は、検査などにより新型コロナウイルス感染症と診断された
- お子様に感染の疑い（疑似症）があり、検査を受けるよう医師等から言われた
- 御家族などが感染され、お子様や同居されている御家族が濃厚接触者として検査や経過観察が必要であると医師等から言われた

- ⑤ お子様は長時間自宅で過ごされること等により、精神的不調等の心配がある場合は、学校に御相談いただくか、次の窓口まで御相談ください。

こども相談24時間ホットライン 電話 351-7834

2 臨時休業期間中に登校される場合（登校日、特例預かり等）

- ① お子様が登校される際は、必ず「健康観察票」を持参させてください。
- ② 登校前の健康観察で発熱等の風邪症状がみられた場合は、学校に連絡のうえ、必ず登校を控えて自宅で休養させてください。
- ③ 登校後、発熱等の体調不良が生じた場合は、保護者のお迎えを依頼しますので、学校からの連絡が確実につくようお願いします。
- ④ 万一、本校の児童生徒等や教職員に感染者等が確認された場合は、保護者の方に御連絡のうえ、速やかに帰宅していただきます（必要に応じてお迎えをお願いします）。
翌日以降も、感染のおそれがないと確認できるまで、すべての児童生徒等について受入れを行いませんので、御承知おきください。

3 感染症対策の徹底

御家庭においては、引き続き以下の基本的な感染症対策のさらなる徹底に努めてください。

あわせて、裏面の啓発チラシ「新型コロナウイルス感染症～うつらない・うつさないように、みんなで気をつけること～」の内容について、お子様と一緒に御確認いただき、御家族で実践していただきますようお願いいたします。

○ 風邪症状がある場合は外出を控えてください。

やむを得ず外出する場合には、できるだけマスクを着用してください。

- 集団感染の共通点は、特に、「換気が悪く（密閉）」、「人が密に集まって過ごすような空間（密集）」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所（密接）」です。

換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることは避けてください。

- 帰宅時や調理の前後、食事の前などにこまめに石鹸やアルコール消毒液などで手を洗いましょう。
手洗いに使う石鹸は殺菌作用のないものでも大丈夫です。しっかり泡立ててウイルスや菌を浮き上がらせ、流水で洗い流すことが重要です。手洗い後は、清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。
- 咳などの症状がある場合は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにもウイルスが付着し、ドアノブ等を介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、マスクを着用する等、咳エチケットを行ってください。
- 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけてください。
- 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下しますので、部屋を乾燥させないように気を付けてください。また、こまめに部屋の換気を行ってください。
- 持病がある方などは、公共交通機関の利用や人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

（参考）マスクの作り方

- 文部科学省ホームページ「子供の学び応援サイト」内
https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html#masuku
- 京都市総合教育センターCMSホームページ
<http://cms.edu.city.kyoto.jp/weblog/index.php?id=center>

しんがたころなういるすかんせんしょう
新型コロナウイルス感染症

～うつらない・うつさないように、みんなでき気をつけること～

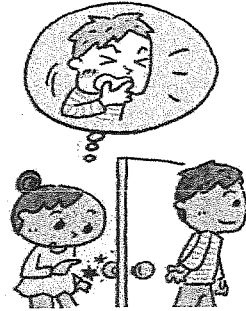
年 組 名前 ()

● どのようにかんせん感染するの？

(1) ウイルスをすいこんで



(2) ウイルスがついた手でくち口などをさわって



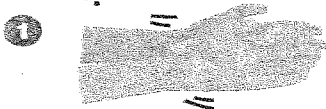
● うつらない・うつさないようにするために

(1) おうちに帰った時や料理をする前、食事の前など、こまめにただ正しく手をあらいましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



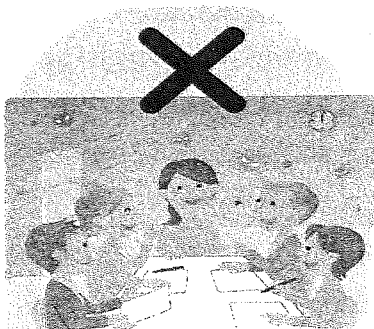
親指と手のひらをねじり洗います。



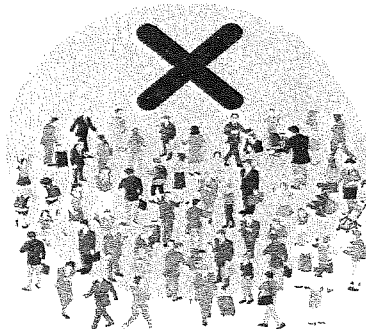
手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

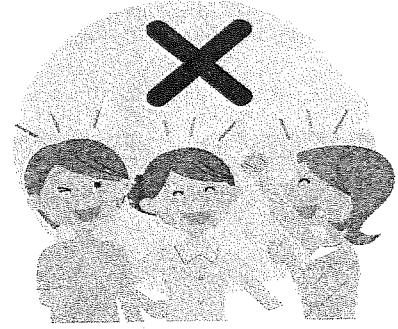
(2) うつりやすい場所や場面【3密】を避けましょう。



かせとお 風通しの悪い場所
わる ばしょ
みっぺいくかん
【密閉空間】



たくさん ひと あつ ばしょ
の人が集まる場所
みっしゅうばしょ
【密集場所】



ちか 近くでおしゃべり
みっせつばめん
【密接場面】

(3) 規則正しい生活をこころがけましょう。

○ 早寝早起き

○ バランスのよい食事

○ 適度な運動

まいにちたいおん はか けんこうかんさつ
毎日体温を測り、健康観察を
して表に書きましょう。

4月10日(金)

℃(午前 時)

℃(午後 時)

- ☐ 咳
☐ 鼻水・鼻づまり
☐ のどの痛み
☐ 息苦しい
☐ 胸の痛み
☐ 全身倦怠感
(からだがとてもだるい)
☐ その他

[]

(4) せきエチケットをこころがけましょう。

3つの咳エチケット

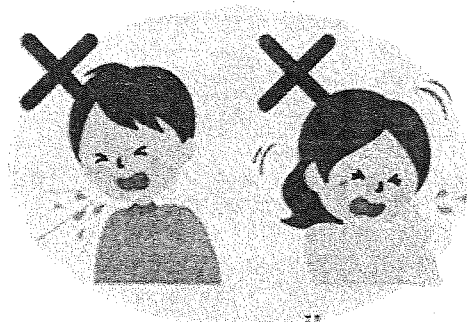
電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

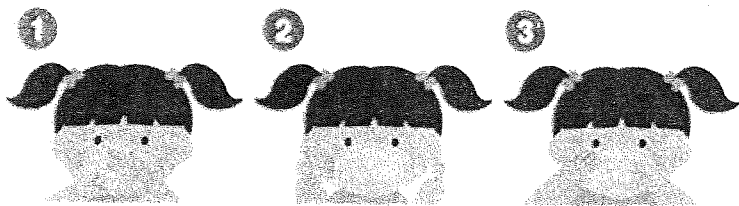


何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

(5) マスクは正しくつけましょう。

正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を
確実に覆う

② ゴムひもを
耳にかける

③ 隙間がないよう
鼻まで覆う

おうちの方へ

新型コロナウイルス感染症に感染しないようにするために、このプリントをもとに臨時休校期間中の過ごし方について家庭でも話し合い、約束事を決めるなど、御家族の皆様が健康な生活が送れるよう、保健衛生意識の向上と感染防止対策の実践に取り組んでいただきますようお願いいたします。

日付	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)	
体	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	
温	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	
呼吸器 症状等	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	
※症状があるときは□にレを入れてください。								
日付	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)	5月17日(日)	
体	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	
温	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	
呼吸器 症状等	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []

※ 毎朝晩、検温と症状の有無を確認していただき、結果を記入してください。登校の際は学校に持たせてください。