

令和2年3月24日

保護者の皆様

京都市立洛水中学校
校長 小野高志

春季休業期間中の健康管理等の留意点について

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。

さて先日、新型コロナウイルス感染症対策として、3月5日（木）から春季休業期間前日まで臨時休業を実施したところですが、春季休業期間中におきましても、各御家庭においては、引き続きお子様の健康状態の把握や感染症対策の徹底等により、健康と安全の確保にお取り組みいただきますようよろしくお願ひいたします。

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等は、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するなど、臨時休業前に配布した「健康観察票」等を活用し、健康観察を行ってください。
- 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 075-222-3421、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ぬときを含む）
○ 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、すみやかに学校へ連絡してください。

- お子様が、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 お子様が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

裏面があります。

2 感染症対策の徹底と規則正しい生活の維持

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徹底と規則正しい生活習慣の維持のため、
お子様への適切な指導をお願いいたします。

- 免疫力を高めるため、十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけてください。
- また、運動不足やストレス解消等のため、適度な運動（散歩や縄跳び等）も行ってください。
- 手洗いが大切です。帰宅時や調理の前後、食事の前などにこまめに石鹼やアルコール消毒液などで手洗いを励行してください。
- 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。
- 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、御家庭でも、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。
- 風邪症状がある場合は外出を控え、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」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するそれが高い場所」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ることは避けてください。
- 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。
- お子様が友達と遊ぶときは、保護者の方にも相談するように伝えてください。
- 家で過ごす時間が長くなりますが、保護者の方との約束を守り、テレビの見過ぎやスマートフォンやゲーム機の使い過ぎには十分注意するようにしてください。特にインターネットやSNSの危険から自分を守るため、正しく使うことを伝えてください。