

# 新型コロナウイルス感染症について

藤井学園寒川高等学校

## 新学期に向けての準備・休業中の注意事項

### 1. 休業期間中の生活について

#### (1) 基本的な生活習慣（免疫力を高めるために）

- ① 早寝早起きをして規則正しい生活を送りましょう。
- ② 1日3食バランスの良い食事を心がけましょう。
- ③ 運動不足やストレスを解消するためジョギング・散歩・縄跳び等自分でできる運動をしましょう。

#### (2) 新学期に向けての準備

マスクの準備をしておいてください（使い捨てマスクであれば1か月分以上）  
現在、使い捨てマスクの入手が困難なようなので、ガーゼのマスクであれば数枚あれば、洗い替えができます。

#### (3) 新型コロナウイルス感染症の予防

- ① 石けんでの手洗い・アルコール消毒（あれば）をしましょう。
- ② 咳エチケット（マスクの着用）
- ③ 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おそれが高い場所」であるため、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を避けること。
- ④ 不要不急の外出はしないようにしましょう。
- ⑤ 37.5℃以上の発熱を伴う風邪の症状がある場合は、自宅待機としてください。毎日体温を測定して記録しておいてください。

●さらにこの症状が4日以上続く場合（高齢者や基礎疾患等のある者は、2日程度）あるいは強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合は、電話で、最寄りの保健所や相談窓口にご相談し、その指示に従ってください。

- ⑥ 新型コロナウイルス陽性者と適切な感染防護なしに接触した場合  
●濃厚接触者になり、感染している可能性があります。潜伏期間を考慮し、2週間、帰寮・登校を控えてください。毎日体温を測定して記録しておいてください。

●2週間以内に症状が出た場合は、他の人との接触を避け、マスクを着用し、速やかに電話で、帰国者・接触者相談センターにご相談し、学校にもその相談結果をご報告ください。

●症状が出ずに最終接触日から2週間経過した場合は経過観察終了となります。

### 【濃厚接触の具体例】

- 新型コロナウイルス陽性者（以下陽性者）と同居あるいは長時間の接触（車内、航空機等を含む）があった
- 陽性者と適切な感染防護なしに、診察、看護もしくは介護をした
- 陽性者の気道分泌物もしくは体液等の汚染物質に直接触れた
- 陽性者と会食した
- 必要な感染予防策なしで、陽性者に手で触れた
- 陽性者と会話することが可能な距離（目安として 2m）で接触した

### 新型コロナウイルス感染症と診断された場合

---

新型コロナウイルス感染症は、政令により「指定感染症」と定められたため、学校保健安全法に定める「第一種感染症」とみなされます。万が一、感染あるいはその疑いと診断された場合は、主治医の許可があるまで帰寮・登校を控え、直ちに学校にお知らせください。