

# With コロナ

## ～生徒の健康を守るために～

学校では、生徒が安心・安全な学校生活を送ることができるよう取り組んでおります。  
ご家庭におかれましても「新しい生活様式」を踏まえた取り組みの習慣化にご協力をお願いいたします。



### 学校での取り組み

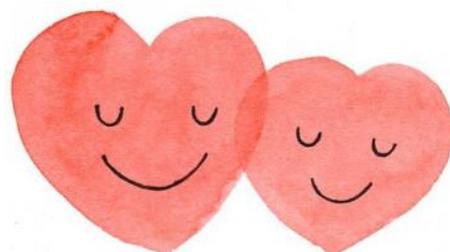
#### 健康

- ・朝の検温チェック
- ・健康観察(別紙参照)
- ・マスクの着用
- ・手洗い・手指消毒の徹底



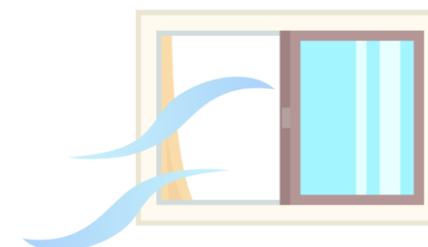
#### 心のケア

- ・担任, キャンパスカウンセラー, 養護教諭, 保健所等が連携を図り、新型コロナウイルス感染症による生徒の心理的ストレスに寄り添う



#### 環境

- ・各教室に手指消毒液の設置
- ・密閉を避け、常時換気の徹底
- ・昼食時の教室の指定
- ・身体的距離を十分にとり、学習活動や行事を行う



## 学校での取り組み



# 健康観察チェック項目



## 【風邪症状】

- ①発熱：37.5℃以上の熱がある※
- ②喉の痛み
- ③咳が出る・痰が出る・痰が絡む
- ④鼻水が出る・鼻づまりがある
- ⑤息苦しさがある(普段と違う)
- ⑥体がだるい・重い
- ⑦味覚・嗅覚に異常がある  
(食べ物の味や臭いがしない)



## 【出席の有無】

- ⑧風邪症状等があり欠席
- ⑨感染への不安による自主的な欠席
- ⑩その他の理由による欠席 (備考：理由を記入)



朝のSHRで担任が  
右のチェック項目をもとに  
健康観察を行っています。

※「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」より

# 家庭での取り組み



ご家庭でもご協力をお願いいたします。

## ① 毎朝の健康観察

- ・ **登校前に検温を行い**、自分の健康状態の確認を行う。
- ・ 発熱等の風邪症状がある場合は、登校せず自宅で休養し、学校に詳しい症状を連絡する。
- ・ 同居の家族に発熱等の風邪症状がみられる場合やPCR検査の対象となった場合にも、登校を控える。

(出席停止)

## ② 手洗いの励行

- ・ 帰宅後は手や顔を洗う。
- ・ 手洗いは30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に洗う。(手指消毒液も併用するとなお良い◎)



## ③ 3密の回避

- ・ こまめな換気を行う。(2方向の窓を同時に開けて行う。)
- ・ 身体的距離を確保する。
- ・ マスクを着用する。

## ④ 抵抗力を高める

- ・ 十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動を心がけ、免疫力を高める。

(特に睡眠と朝食の摂取は大切です!!)

## 手洗いの、5つのタイミング



知ってほしいこと

# 私たちのカラダを守る免疫機能の仕組み

私たちの体には、細菌やウイルスなどの病原体を体内に侵入させない「粘膜免疫」と粘膜免疫を突破して体内に侵入してしまった病原体と戦う「全身免疫」という2段階の免疫システムが備わっています。

第1段階 **粘膜免疫**  
異物の侵入を防ぐ

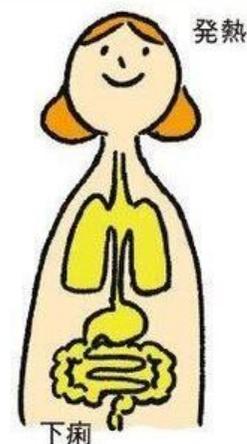
目、鼻、口、腸など、体内への入り口にある粘膜で、細菌やウイルス、花粉などの異物が侵入しないように働くのが「粘膜免疫」。



細菌・ウイルス・花粉

第2段階 **全身免疫**  
侵入した異物と戦う

「粘膜免疫」を突破して異物が体内に侵入したときに働くのが「全身免疫」。異物を攻撃して発熱したり、下痢で排除したりします。



発熱  
下痢

体調を健康に維持するためには“粘膜免疫”で異物の侵入を防ぐことが大切です。

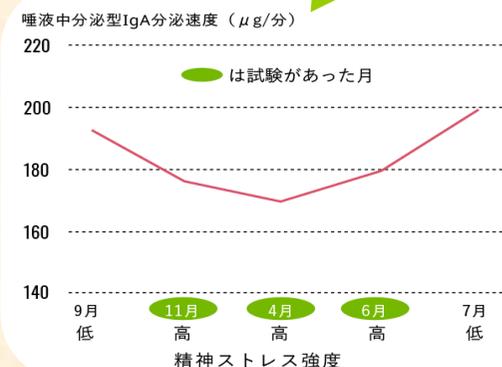
“IgA”の分泌を高め 免疫力UP↑させよう

IgAは粘膜免疫の主役で、このIgAの分泌量が体を守る免疫の目安とされています。

◎ストレスを上手く発散しよう

◎睡眠時間を十分に確保し、睡眠のリズムを整えよう

ストレスが強くなるとIgAが低下する



睡眠の質が下がると風邪をひきやすい

