

# 健康のあんてな

2020.3.26

焦らない。でも、あきらめない  
(精神科医・随筆家 齊藤 茂太)

求められる生活

新型コロナウイルス感染症を軽く見ない

北海道民(みんな)の行動変容で今がある未来を創る!

## 春休みは当たり前前日常を取り戻す準備期間

臨時休業期間が終了し、春休みになりました。加えて、北海道は3/19に「緊急事態宣言」期間が終了しました。この間、皆さんはそれまでの「当たり前前日常」から一転した生活を余儀なくされ、我慢することが多々あったかと思います。

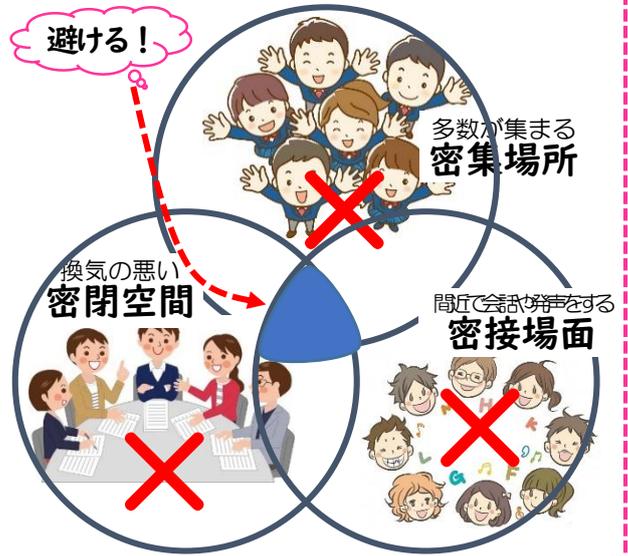
本感染症に対する予防意識と不要不急の外出を避けるなど求められる行動を多くの生徒がよく理解し、辛抱しました。皆さんの辛抱(行動変容)が、今の北海道患者発生状況を生み出しているのです。とはいえ、本感染症は依然として油断できない、いつ終息するかは見通せない状況にあります。

そこで、引き続き「自分が感染しない・人に感染させない、感染拡大に荷担しない」意識のもと

①集団感染防止の意識と  
②感染症予防の具体的な行動を習慣化する生活を確立してください。その先に、当たり前前日常につながる新学期があると思われま



### クラスター(集団)の発生防止が重要 集団感染3つの条件



### 感染源・感染経路を絶ち抵抗力を高める

## 感染症防止の具体的な行動を習慣化

新型コロナウイルス感染症の予防においても、一般的な感染症対策や健康管理を心がけ、この機会に習慣を確立しましょう。

### ②咳エチケット



### ●感染源を絶つ～自分は大丈夫かと自問・咳エチケット

- ・毎朝、①検温や健康の自己チェックの習慣をつけ、体の小さな変化を見逃さず適切に対処する。
- ・風邪症状がある場合は外出を控え、やむをえず外出する際は、②咳エチケットを徹底する。



### ①検温

### ●感染経路を絶つ～手洗い

- ・外出先からの帰宅時や調理の前後、食事や眼や鼻・口を触る前(アレルギー症状のある人は特に留意)などこまめに③手を洗う。

### ③手洗い



### ●抵抗力を高める健康管理

夜更かしは、自律神経を乱し免疫力を落とします。就寝直前まで長時間のスマホいじりは避け、十分な睡眠とバランスのよい食事、適度な運動などメリハリがあり、④免疫力を高める生活を心がける。

## 当たり前の日常を取り戻すために 新型コロナウイルス感染症を正しく理解

本感染症について確認してみましょう。

- 感染をうけ症状が出るまでの期間（潜伏期間）は**平均5日、1~14日程度**と考えられています。
- 感染した人のうち約80%は軽症で、約5%の方が重症化すると報告され、多くは無症状のまま経過する傾向があります
- 症状のある感染者だけでなく、無症状の感染者から感染する可能性が指摘されていますが、**感染者の約8割は周囲の人に感染させていない**ともいわれています。
- しかし、どこで誰から感染したか不明な感染者の増加パターンが、やがて爆発的な患者の増加、いわゆるオーバーシュートにつながる可能性を持っているため、**学校再開においても集団感染の発生やオーバーシュートが懸念**されています。
- 加えて、報告された感染者が実際に感染した時期は、報告日からさかのぼって、10~20日ほど前（潜伏期間+報告までの期間）です。
- つまり、3月26、27日に感染した人は春休み中から始業式（4/8）ぐらいまでに症状が出て、学校再開2週目に感染が判明することになります。
- こういう事態になると、現時点では、**該当生徒及び濃厚接触者は出席停止（2週間）**となります。
- と同時に、そのときの状況により（文部科学省により）**学校全体または一部の臨時休校**が想定されており、皆さんは再び「当たり前の日常生活」から遠のいた環境におかれます。

## 心得ておくべきこと

### 春休み中

## こんなときは学校に連絡を

- 生徒（先生方も）の1人ひとりの今やこれからの生活のありようが、4月以降の学校生活に強く影響する。
- したがって、「当たり前の日常生活」を取り戻すために、1人ひとりができることを実現していく。
- それが、風通しがよく、お互い（他者）の距離が自分の腕以上離れている、間近で激しいトークを交わさないなど前ページの3つの条件を避ける、具体的な行動（なんととっても手洗い）をとることです。

- 受診の結果、**本感染症の疑いまたは診断を受けた。**
- 本感染症の**濃厚接触者**となった。
- 海外から帰国し、始業日が帰国してから**14日を経過しない**（入国制限等がある場合自宅待機が要請されている）

## 令和2年度健康診断の日程

新年度早々、各種健康診断が続きます。健康診断に関する提出物は期日を守り、検診はできる限り欠席のないよう体調管理を心得てください。社会で求められる力の一つに「自己管理能力」があり、「決められたことをきちんとできる」は信頼関係の大前提です。

## 登校にあたってのお願い

### 新学期

- 登校の前に検温を行い、自身の健康チェックを行ったうえで登校して下さい。
- 発熱等がある場合は登校を控え、風邪症状がある場合や健康上不安な場合は、保健室に入室下さい。
- マスクに限りがあり、これまでのように希望者皆さんに差し上げることができません。各自で準備を基本に、マスクがない場合はハンカチ等で咳エチケットを行い乗り切りましょう。
- アルコール系の消毒液を各教室等に設置しますが、アレルギー等ある生徒は申し出て下さい。
- 右に示す健康診断についても、感染予防を行いながら実施しますのでご協力下さい。
- 本感染症にかかわる対応は、今後も変容していくと思われま。1人ひとり予防意識を持って、偏見のない冷静な言動をお願いします。

検査項目	月日	曜日	時間・校時	対象	場所	検査機関	備考
尿検査1次	4月9日	木	朝のSHR	全学年	保健室前机上に提出	旭川医師会健康管理診療所	クラスで取りまとめ
歯科検診			13:20~15:15	1年次	第1・2会議室	学校歯科医	授業と並行
身体測定	4月10日	金	1~2校時	全学年	体育館・格技場 第1.2会議室 音楽室・図書室 各HR・保健室	教職員	全職員で対応
結核検診 (X線撮影)	4月13日	月	8:50~11:50	1学年	生徒玄関外 (検診車)	旭川医師会健康管理診療所	授業と並行
心電図検査					第1・2会議室		
内科検診	4月15日	水	1~7校時	全学年	第1・2会議室	学校医	大田クリニック
歯科検診	4月16日	木	13:20~16:00	2年次	保健室前机上に提出	学校歯科医	授業と並行
尿検査2次	4月17日	金	登校後提出	1次結果より	第2会議室に提出	旭川医師会健康管理診療所	再生徒が直接提出
歯科検診	4月23日	木	13:20~16:00	3年次	第1・2会議室	学校歯科医	授業と並行
尿検査3次	4月27日	月	登校後提出	2次結果より	保健室前机上に提出	旭川医師会健康管理診療所	再生徒が直接提出