



最近、日中の気温もさがり、秋の過ごしやすい季節になってきました。夏場は暑くて苦痛だったマスクも、暑さを感じる事が少なくなり、少し楽になってきましたね。一方で気温の変化で体調をくずす人もいます。季節の変わり目は、学校ではセーターや肌着(ひざ掛けの使用もOK)などで、上手に体温調整をしてくださいね。

## 熱が出た！！『ただのかぜ？インフルエンザ？？新型コロナウイルス感染症？？？』

### ①まずは以下の症状☆をチェック✓


- ☆息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの症状がある場合
- ☆重症化しやすい方(※)で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- (※)高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- ☆上記以外で発熱や咳など比較的軽い症状が4日以上続く場合



### ② ①のようなひどい症状はないけれど、 微熱や咳などのかぜ症状がある場合



○かかりつけ医に受診しましょう  
(受診の前には電話をして症状を伝えておきましょう)




○『帰国者・接触者相談センター』に相談

大津市以外 TEL 077-528-3621(24時間)  
E-mail s-suppot@office.email.ne.jp

大津市 TEL 077-526-5411 (8:00~20:00)  
080-2409-1856(20:00~8:40)  
E-mail outu1443@city.otsu.lg.jp

○症状がなくなるまで『出席停止』となります。  
欠席届(新型コロナウイルス感染症用)を学校に提出してください。



新型コロナウイルス感染症の感染の疑いがありPCR検査等を受ける場合は学校までご連絡ください

○インフルエンザの診断を受けたら  
発症後5日経過かつ解熱後2日の『出席停止』となります。  
家で安静に休養しましょう！！

<中学生の場合>  
欠席届(インフルエンザ用)を保護者が記入し学校に提出してください

<高校生の場合>  
証明書(インフルエンザ用)を医療機関にて記入していただき学校に提出してください

※医療機関での『証明書』の記入が困難な場合は保護者が『欠席届』を記入し、診療明細のコピーなどを添付していただければ結構です。

欠席にかかる**各種様式**については、体調が回復した登校後に、担任からお渡しします。必要であれば、学校ホームページに掲載していますので、ダウンロードしてください。なお、インフルエンザの『欠席届』(中学生用)、『証明書』(高校生用)については、保健だより10月号とともに、お子様を通じて配付しますので、ご利用ください。



医療機関では、インフルエンザのワクチン接種が開始されています。市町村によって、予防接種の費用の一部を助成をされているところもあります。

# 河瀬中高の新型コロナウイルス感染予防対策

- ①手洗い・消毒…手洗い場の蛇口が非接触の『自動水栓』に切り替えられています。手指消毒液も順次、非接触のオートセンサーのものに更新中です。登校したらまずは手洗いあるいは消毒を。食事前、部活後にも忘れずに。
- ②マスクの着用…生徒の皆さんや先生たちみんなマスク着用協力してくれています。  
保健室でマスクを借りて未返却の人は、マスクの返却をお願いします。  
(10/15時点で176人中104人未返却です)
- ③毎日の健康観察…登校前に体温測定をし、健康チェックとともに各クラスで記入しています。最近、記入忘れの人がちらほらいますが忘れないように！
- ④教室の換気…窓や扉、欄間をあけて空気を入れ替えをしています。
- ⑤校舎内の消毒…みんながよく手を触れる箇所(ドアノブ、手すり、スイッチ、机など)を毎日スクールサポートスタッフの方が消毒してくださっています。
- ⑥昼食…以前は向き合って食事していましたが、いまは自分の席で前を向いて食事するようお願いしています。飲食時はマスクを外し感染のリスクが高くなるので引き続きご協力を！
- ⑦始業式・終業式をリモートに変更…体育館では密になるので各クラスに分かれて開催その他、いろいろな場面で感染予防対策を心がけて取り組んでいます。生徒の皆さんや保護者の皆さまにもご協力いただき感謝しています。これから冬に向けて、引き続き取り組んでいきましょう。



ピクトグラムは厚生労働省HPより引用

## 心の感染症にもご注意を！

COVID-19  
発熱、のどの痛み、呼吸困難

生物学的「感染症」

かかったらどうしよう  
こわい不安

心理学的「感染症」

マジで!? やばっ! ...らしい?

社会的「感染症」

未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいのです…



## 好きなことで秋を楽しみ、心もリラックス



## 10月10日は目の愛護デー

## 目に優しい生活を！



メガネ、コンタクトは  
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの  
見すぎに注意



たまには遠くの景色を  
眺めてリラックス



目が疲れたときは  
蒸しタオルなどで温める

## あなたの「きき目」はどっち？

みなさんは「右ききですか？ 左ききですか？」と聞かれたら手や腕、もしくは足のことだと思ってもいいかもしれません。でも、他にも『右きき』『左きき』と区別されるものがあります。それが目です。

私たちはふだん、とくに意識はしていませんが、よく使うほうが「きき目」。もう片方の目で補いながら立体的にもものを見ているのです。

### ■きき目の調べ方

- ①数メートルくらい離れたものをじっと見る。
- ②見続けながら、見ているものを指さす。
- ③その状態で、目を片方ずつ閉じたり開けたりする。

このとき、片方の目ではしっかりさしているように見えますが、もう片方の目では少しずれたところをさしているように見えます。この『しっかりさしているように見える目』がきき目です。ちなみに、スポーツなどでは、意識したうえできき目を使う場合もあるそうですよ。

