

ほけんだより 12^{がら}月

December



令和4年12月22日 新潟大学附属特別支援学校 保健室

今年、新型コロナウイルスが流行してから初めての行動制限のない冬です。年末年始の旅行・お出かけ・帰省など、外出の際はつい気が緩んでしまいますが、感染対策のポイントをおさえて、健康で安全な冬休みをお過ごしください。3学期、元気に会いましょう😊



感染対策4つのポイント再確認

① 検温・健康観察

冬休みの生活表に、体温の記録欄があります。日々の検温と健康観察を行い、少しでも体調が悪い場合は、外出や人と会うことは見合わせましょう。



② 手洗い・手の消毒

手や指に付着しているウイルスの数は、石けんで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。食事の前、トイレの後には必ず洗いましょう。手が洗えない場合は、手指用アルコールできれいにしましょう。



③ 会話時にはマスク

マスクは、自分の飛沫を飛ばさないためには大きな効果があります。特に、高齢の方と会う機会には、鼻マスクや顎マスクにならないように気を付けましょう。



④ 換気の徹底

換気は「風の流れ」を生み出すことが大切です。2方向の窓やドアを開けたり、別の部屋の窓を開けて2段階換気をしたりするなど、室内温度が大きく下がらないよう注意しながら、定期的な換気を行いましょう。



保健室から本日配付しました

- **成長の記録** 内容をご確認の上、押印またはサインをお願いします。1月10日(火)にご提出ください。
- **歯みがきカレンダー** 必要に応じてご活用ください。使用された場合は、1月10日(火)にご提出ください。
- **健康観察表** 1月10日(火)からの健康観察表です。

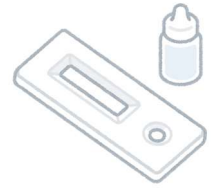


抗原検査キットを使う際の注意点

この秋から、感染者拡大による医療機関のひっ迫を防ぐため、薬局やネットでも抗原検査キットが購入できるようになりました。初めて使う人がほとんどです。いざ、検査が必要になった時、正しく使うことができるでしょうか。

キットを実際に自宅で使う場合の注意点について、日本小児科医会公衆衛生委員会の委員、時田章史医師に取材をした記事を参考に、一緒に確認しましょう。

(NHK特設サイト「新型コロナウイルス」より抜粋)



⚠️ 使用する検査キットの「添付文書」をよく読んでから使いましょう ⚠️

① いつ検査をするか

「のどが痛い、熱も出てきた、といてすぐ検査をしたくなる気持ちはわかります。しかし、特にワクチンを接種していると、最初からすぐにウイルス量が多くなく陽性になりにくいケースもあります。検査の結果が陰性でも、仕事に行ったりせずにしっかり自宅で休んで様子を見て、時間を置いてもう一度検査をしてほしい。」 (時田医師)

② 検査キットは冷やしすぎない

検査キットの保管温度は、2℃～30℃です。冷蔵庫で保管していた検査キットを使用する場合は、常温に戻してから使いましょう。反応が進まず「偽陰性」になるケースがあるそうです。

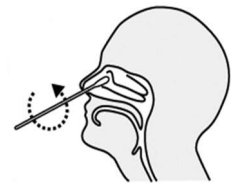
③ 検体採取はなるべく奥の方からしっかりと

医療機関では鼻の奥のウイルスが多い場所まで綿棒を差し込んで検査をしていますが、自宅で使用する場合は、鼻先2cmの場所で採ります。

そのため、医療機関で行う場合に比べて10%ほど感度が落ちてしまうそうです。

使用する検査キットの「添付文書」に書かれている範囲内でなるべく奥まで綿棒を入れて、定められた回数、しっかりと綿棒を回転させて入念に採りましょう。

鼻腔ぬぐい液採取



④ 検体をしっかり溶かす

検体を採った後は、溶液が入った付属の容器に綿棒を差し込んで溶かし込みます。

「容器をつまんでもんだり、綿棒を回したりする動作は10回以上はやるのがお勧めです。やりすぎることはないのですが、しっかりと溶かすことで結果がかなり違います」 (時田医師)

体調に異変を感じたら

～自分で検査、すばやく療養へ～

「新型コロナに感染したかも・・・？」と思ったら？



- ①あわてずに、症状や常備薬をセルフチェック
- ②国が承認したキットを用いてセルフチェック

【陽性だった場合】

陽性で症状が軽い場合は、自治体の健康フォローアップセンターに連絡し、すみやかに自宅等で療養を開始することができます。

【陰性だった場合】

必要な場面でのマスク着用やこまめな手洗い等の基本的な感染予防対策を継続しましょう。

検査キットを選ぶ際の注意点



検査キットは国が承認したキット(※)を使いましょう！
(※)【体外診断用医薬品】又は【第一類医薬品】と表示されています。
○×は承認の有無を示します。

検査キットを購入する際は、医療用又は一般用検査キット(OTC)(※)として国が承認したものを使いましょう。医療用は薬局で、OTCは薬局だけではなく薬店やインターネットでも購入することができます。インターネット販売サイト等では「研究用」と称するものが多く販売されていますが、国で承認されたものではなく、性能等が確認されていません。

健康フォローアップセンターとは？

健康フォローアップセンターは、症状が軽いなど医療機関を受診せず、すぐに自宅療養を開始したい方が検査キットを用いてセルフチェックを行い陽性だった場合に、速やかな療養に繋げることを目的に各都道府県に設置しています。お住まいの都道府県によって名称や支援内容、利用の手続きが異なりますので、お住まいの自治体のウェブサイト等で、地域のセンターを確認してください。

厚生労働省ウェブサイト



対象	<ul style="list-style-type: none">・ 症状が軽いなど、医療機関を受診せず、自宅で速やかに療養を開始したい方。特に、<ul style="list-style-type: none">▶ 65歳未満の方▶ 重症化リスクを有しない方▶ 妊娠していない方
内容	<ul style="list-style-type: none">・ 電話等での健康状態の相談・ 受診が必要な方や体調が変化した方には医療機関を紹介 ※自治体によっては配食サービスなどを案内している場合もあります。



65歳以上の方や基礎疾患がある方、
お子さんや妊娠している方など
受診を希望する方は発熱外来へ

新型コロナウイルス感染症
陽性だった方へ
 ～自宅療養中に気をつけること～

令和4年9月30日時点

 **自宅待機期間は何日？**

		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目
	症状のある方	発症日	不要不急の外出自粛（発症日を0日目として7日間）							療養解除	検温など自主的な感染予防行動の徹底		
	自宅療養者 宿泊施設療養者	症状のない方	検体採取日	不要不急の外出自粛（検体採取日を0日目として7日間）							療養解除		
不要不急の外出自粛				抗原検査キット陽性	療養解除	検温など自主的な感染予防行動の徹底							

療養中の過ごし方

- ✓ 原則、外出は自粛してください（感染症法に基づく協力のお願いです）。
- ✓ 症状軽快してから24時間がたった場合や、無症状の場合は、生活必需品の買い出しなど必要最低限の外出は可能です。ただし、自主的な感染予防行動（外出時や人と接する際は短時間とし、移動時は公共交通機関を使わないこと、外出時や人と接する際に必ずマスクを着用するなど）を徹底してください。

体調が変化した場合

すみやかにお住まいの自治体にある健康フォローアップセンターに連絡してください。自治体によってはオンライン診療や電話診療の紹介などを行っている場合がありますので、ご相談ください。

療養解除後の注意点

療養が解除になっても、症状がある方は10日間、症状がない場合は7日間が経過するまでは、**感染リスクがあります。**

- ✓ 検温など自身による健康状態の確認
- ✓ 高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けること、
- ✓ マスクを着用すること等、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

こちらもご注意ください

新型コロナの発生届の対象（65歳以上の方、入院を要する方、重症化リスクがあり、かつ、新型コロナ治療薬又は酸素投与が必要な方、妊婦の方）ではない方については、療養証明書の発行は行われません。

コロナ陽性であることを証明する必要がある場合は、診療明細書など、療養証明書以外の代替書類の活用を検討してください。