

げんまかな

臨時号

令和 2 年 (2020 年) 4 月 8 日
ながはまようごがっこう 保健室
長浜 養護 学校 保健室



新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症の流行を予防するために、昨年度末は急遽臨時休業となりました。日々情報が更新され心配や不安が増大しますが、普段通りの感染対策が大切だと言われています。風邪やインフルエンザ対策と同様、自分でできる予防行動に努めましょう。

《健康観察のご協力お願い》

感染症の早期発見と拡大防止のため、学校では一日2回の検温を含め健康チェックを行います。ご家庭におかれましては別途配布いたしました健康観察表を活用し、朝の健康観察の協力をお願いします。(体調が悪い時は夜も熱を測って記録してください。) 発熱や、のどの痛み・咳の症状・頭痛・倦怠感など、体調がすぐれない場合には無理をせず、ご家庭で休養していただきますようお願いいたします。

また、学校において発熱などの体調不良がみられた場合は体温や、いつもと様子が違うことが保健室で対応し、症状によっては早めにお迎えをお願いいたします。休養の目安になります。しかし、

学校を集団感染の場にしないうために、保護者の皆さまには色々のご協力、ご理解をよろしくお願いいたします。学校としても感染症の予防に努めていきたいと思っております。

花粉症による鼻水も考えられます。悩まれたときは、ご相談ください。

◆新型 コロナウイルスについて◆

◆感染しやすい条件 (密閉・密集・密接)

- ①換気が悪い密閉空間である
 - ②多くの人が密集している
 - ③近距離での会話や発声がある
- 3つの条件が重なる場所が集団発生リスクが高いといわれています。



◆感染予防のために・・・これ大事です！

まずは通常の感染症対策や健康管理が大切です。石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒、「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などを行い、できるだけ混雑した場所を避けてください。また、十分な睡眠をとること、バランスのとれた食事をして免疫力を高めておくことも大切です。

- 手洗い
- うがい
- 換気
- 人と人混みを避ける
- 咳エチケット
- 食事
- 睡眠



正しい手洗い

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗きましょう。
(ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にウイルスが

ルスが

付着します。その手で食事をしたことでウイルスが体内に入ることになりま



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



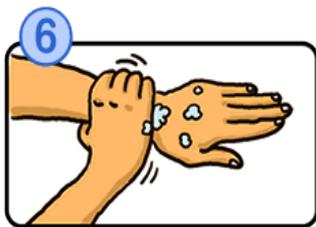
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に、爪は切っておきましょう。石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで良く拭きとりましょう。

咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることで

す。対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底

マスクの着用・体温計の持参



学校では、「密閉・密集・密接」の3つの集まりを減らすようにしますが、なかなか難しいのが現実です。そこで、可能な限りマスクの着用をお願いします。また、体温計の共有を減らす

ため、できましたら、本人の体温計を毎日ご持参ください。ご家庭でも予防の取り組みを続けてください。

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



(イラスト：厚生労働省)

自宅で休養の場合は、学校連絡

をお願いします。

感染を防ぐために、発熱等の風邪症状がみられる場合、自宅での休養をお願いします。また、本人やご家族などにコロナウイルス感染への疑いがある場合は、早めにご連絡ください。

直接医療機関に行かず、
「帰国者・接触者相談センター」
長浜保健所（080-2525-6322）にご相談ください。

◆このような しょうじょう 症状 ばあい がある場合 …

- ① かぜ 風邪の しょうじょう 症状 や どいじょう 37.5度以上の はつねつ 発熱が か 4日以上 つづ 続く場合
(げねつざい 解熱剤を の 飲み つづ 続けなければいけ ふく ないときを含む)
- ② つよ 強い けんたいかん だるさ(倦怠感)や いきぐる 息苦しさ(こきゅうこんなん 呼吸困難)がある ばあい 場合