

ほけんだより

NO. 34 かえつ有明中・高等学校

R;2. 2.28

保健委員会 養護教諭 武田 和子

新型コロナウイルス感染を予防しよう

NO.2

新型コロナウイルス感染は、いつ、誰から感染したかわからない感染例が、報告され国内の複数の地域から急速に感染が増えています。

感染経路は、**飛沫感染と接触感染**です。

予防には、**手洗いと咳エチケット**（咳、くしゃみ、発熱、鼻水等の症状ある人は必ず着用）が重要といわれています。

【2月29日～3月31日：臨時休校】；新型コロナウイルス感染拡大防止のための休校です！

★臨時休校時の過ごし方

- ・この期間は、部活動、講習、各種の大会参加等が禁止となります。
- ・特に、人ごみや密閉された空間に集まることは、控えてください。（ライブ、イベント、ゲームセンター、カラオケ、映画館等）やむをえず外出する場合は、混んでいる電車やバスは避けて、マスクを着用しましょう。
また、どこへ誰と外出したか、メモしておきましょう。（手帳や健康観察表に記入しておきましょう。）
- ・発熱や風邪症状（のど痛、咳、鼻水、頭痛等）等の体調不良になった場合は、体温を測定し「健康観察表」を1週間記録しましょう。（体温、症状等
⇒ 風邪症状や37.0℃以上の時は、1日3回体温測定をしましょう⇒ 外出は控えること！
- ・急に高熱（38.0℃以上）が出た場合は、インフルエンザも疑われますので、かかりつけの病院を、電話してから受診しましょう。
- ・病院受診して、インフルエンザ等の出席停止の感染症の診断が出たら、学校に連絡してください。
- ・37.5℃以上に発熱が4日間以上続く場合は、「帰国者・接触者相談センター」に相談しましょう。
⇒ 喘息や、糖尿病、腎臓病等の病気のある方は、2日以上で、相談しましょう。

★ 感染予防は、**手洗い**⇒お手洗い後、食事前、外出から帰ったら

感染予防は、**咳エチケット**⇒咳、くしゃみ、のど痛、鼻水、頭痛等の症状のある方は、マスクの着用を！

*そして、感染予防の大事なことは、**栄養と休養**です。普段から、抵抗力、免疫力、体力をつけておくことです。

臨時休校・春休みともに、**規則正しい生活**をして、**睡眠、食事**をしっかりととりましょう。

★「帰国者・接触者相談センター」はすべての都道府県で設置しています。

詳しくは以下のURLでご覧いただけます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyassessyokusya.html

*新型コロナウイルス感染症、濃厚接触者と判断された場合は、医師、保健所等の指示に従い、

学校にも連絡をお願いします。

【健康観察表】

健康観察表				
月日	時間	体温℃	症状	備考
				受診の有無
				外出先
その他：				

*（学校様式もありますが、手作りでもOK）