

保健だより



R2. 3. 3
小塩江中学校
保健室

新型コロナウイルス感染症にともない、みなさんへのお願いです。
別紙の福島県からの資料もあわせて読んでください。

どんな病気？

参考：東北医科薬科大学病院感染制御部作成
「新型コロナウイルス感染症市民向け感染予防ハンドブック」

- ◇ 主な症状：発熱・せき・頭痛・体のだるさ（倦怠感）
症状が長引く傾向があります。
- ◇ 潜伏期間：2～12.5日
「潜伏期間」とは？…病原体が体の中に侵入してから発症するまでの期間
- ◇ 主な感染経路：飛沫（ひまつ）感染、接触感染

 <h3>飛沫感染</h3>	 <h3>接触感染</h3>
<p>感染した人のせき・くしゃみ・つば・鼻水など、飛び散ったしぶきの中にふくまれるウイルスを、口や鼻から吸い込むことにより感染すること</p>	<p>ウイルスがついた手や指で、鼻・口・目に触れることで、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り、感染する。 ○感染した人がウイルスがついた手で、ドアノブ・スイッチ・手すりなどの周りの物や場所にさわるとウイルスがつく。他の人がそのものや場所をさわると、ウイルスが手につき、その手で口・鼻・目にさわることから粘膜から感染する。</p>

不安なときは・・・

あなたの悩みを聞いてくれる相談窓口があります。
電話料金はかかりません。

その1 咳エチケットを守ろう

- ☎ 0120-916-024
- ☎ 0120-453-141

原則 自分の命は自分で守る！

- (1) 人混みを避ける
人混みや繁華街への外出など、不要な外出は控えてください。やむを得ず外出するときには、マスクを着用し、人混みを避けてください。
- (2) 生活の様子・毎朝の体温を記録する
普段、担任の先生に提出している「デイリーライフ」に**生活の様子と、毎朝の体温**を記録してください。「どこで、だれと、なにをしたか」についての情報は感染が拡大した時に重要な情報になります。いつも以上に丁寧に記録してください。
- (3) 免疫力を高めるために、規則正しい生活をしよう
バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など規則正しい生活を心がけ、免疫力を高めましょう。

「新型コロナウイルス感染症かも？」と思ったら

- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合
 - 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合
- 上記の場合は、県の「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。
相談の結果、新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合は、「帰国者・接触者外来」を紹介してもらえます。
医療機関において新型コロナウイルスに感染していると診断された場合は、速やかに学校へ連絡してください。

【帰国者・接触者相談センター（県中保健所）】

平日9:00～17:00 電話 0248-75-7827

※ 時間外についても、上記電話番号にかければ、案内に従って連絡できます。（緊急携帯電話等での対応となります。）

みなさんをお願いしたいこと



①咳が出るときはマスクを着用する。

②せき・くしゃみをする時はハンカチやティッシュで口と鼻をおさえる。

③せき・くしゃみをする時は人に背を向け、1m以上離れる。ティッシュがないときは洋服のそでで口と鼻をおおう。

④鼻水、たんなどをふくんだティッシュはすぐにごみ箱に捨てる。

⑤液体石けんと流水で手を洗う。

その2 手洗いをしよう

流水と石けんによる手洗い



①手のひらにせっけんをとり、よくこすりあわせる

②手の甲を伸ばすように洗う

③指先や爪の間をよく洗う

④指の間を十分に洗う

⑤親指と手のひらをねじり洗う

⑥手首を洗う

⑦流水でよくすすぐ

⑧ペーパータオルでよく拭く

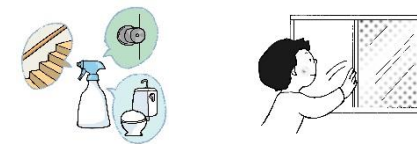
【手を洗うタイミング】

- 外出から戻ったあと
- 多くの人がさわる場所にさわったあと
- せき・くしゃみをしたあと、鼻をかんだあと



- かぜの症状がある人の看病、お世話をしたあと
- 料理を作る前
- 食事の前
- 家族や動物の排せつ物を取り扱ったあと
- 自分がトイレを利用したあと

その3 消毒・換気をしよう



<換気>

1～2時間ごとに、5～10分程度、窓や扉を開けて換気をしましょう。部屋のウイルス量を下げたり、湿度をあげる効果があります。

<消毒>

アルコールを含んだティッシュ等（捨てられるもの）または薄めた漂白剤（0.02%）でふきます。

※漂白剤を使用した場合は、ふいた場所がさびるおそれがあるので、消毒後は水ぶきしてください。

<家族がよく触れる場所>

- 部屋のドアノブ
- 照明のスイッチ
- リモコン
- トイレのレバー
- 等



【次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方】

※ 原液濃度が5%の場合（塩素系漂白剤は商品によって塩素濃度が異なります。）

使用濃度	使用目的	方法
0.1%	おう吐物、ふん便の処理時	500 mlのペットボトル1本の水に 原液 10 ml（ペットボトルキャップ2杯）
0.02%	調理器具、トイレのドアノブ・便座、床など	2 lのペットボトル1本の水に 原液 10 ml（ペットボトルのキャップ2杯）