

保健だより

臨時号

令和2年2月28日
山都町立矢部中学校
文責 林田佳純

新型コロナウイルス感染症にご注意を！ ～休校中の過ごし方～

現在、熊本県でも新型コロナウイルス感染症が発生し、今後の感染拡大が懸念されています。休校の間は、不要不急な外出を控える、規則正しい生活をするなど、感染しないための予防を行きましょう。

◎必ず不要不急な外出を控える

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により人から人へ感染するといわれています。

①飛沫感染

感染した人が咳やくしゃみをするとうイルスを含んだ飛沫（つばのしぶき）が周りに拡散します。

②接触感染

感染した人が咳やくしゃみをした時に、口を覆ったり、鼻をぬぐったりした手にはウイルスが付着します。手についたウイルスがスイッチやドアノブなどからさらに別の人の手に付着し、口や鼻から感染します。

不要不急な外出をしてしまうと、感染するリスクがとても高くなります。また、友達とゲームをして遊ぶくらい大丈夫とっていませんか？もしも、友達が感染している場合、それは濃厚接触となり、感染する確率は大幅に上がってしまいます。

必ず、不要不急な外出は控えてください！

◎毎朝、自分の健康状態を確認する

毎朝、体温を測り発熱がないか、また、以下のような症状がないかを確認しましょう。そして、健康観察表（別紙）に自分の健康状態の記録をとりましょう。

- ・発熱している
- ・風邪症状がある（咳が止まらない、喉が痛い、頭痛、嘔吐、吐き気等）
- ・息苦しさ（呼吸困難）や強いだるさ（倦怠感）がある
- ・その他に、いつもより体の調子が優れない状態がある

◎毎日、規則正しい生活を送る

感染症予防として、規則正しい生活を送り、免疫力を高めることはとても大切です。

❖学校がある時と同じくらいの時間に起きる。

お昼近くまで寝ているということがないようにしましょう。早起きをすると学習の時間を確保することができます。

❖毎日三食、栄養バランスの取れた食事を心掛ける。

おうちの人のお手伝いをしたり、自分で料理をする良い機会にもなります。

❖学校がある時と同じくらいの時間に寝る。

夜更かしはしないようにしましょう。ゲームやスマホ、タブレットの使いすぎには注意しましょう。

◎家の中でもこまめに換気をする

暖房をつけて締め切った室内では、ウイルスや細菌がずっと留まっていたり、温度の上昇やほこりやごみの増殖、酸素の欠乏が起きたりしています。学習の合間など気分転換の際に、換気をしましょう。

◎マスクがない時は代用品を使う

使い捨てマスクがないときは、キッチンペーパー等を使ってマスクを作ることができます。また、ハンカチやタオルなど口を塞げるものでも飛沫（咳やくしゃみの飛び散り）を防ぐ効果があります。簡易マスクの作り方を紹介します。＊ウェザーニュース <https://weathernews.jp/s/topics/202002/140115/>

警視庁災害対策課が考案！

簡易マスクの作り方

- 1 キッチンペーパーを切れ目に沿って破り、幅1.5cmで蛇腹折りにする
- 2 折ったキッチンペーパーの両端に輪ゴムを当てて、ホッチキスで止める
- 3 折ったキッチンペーパーを広げ、両端の輪ゴムを耳にかける。
- 4 人によって顔の大きさが違うので、輪ゴムを止める位置で調整する



画像は警視庁災害対策課災害警備係（大規模災害対策）のツイッターより引用

～保護者の方へ～

◎家庭での健康観察をお願いします

朝起きた時や、夕食時など家庭の中で、いつもと違う様子がないか、普段以上に注意してみてください。**発熱、風邪の症状や強いだるさ（倦怠感）、息苦しい**といった症状がないかどうか、確認をお願いします。

以下のいずれかに該当する方は、帰国者・接触者相談センター（保健所）にご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方。
（解熱剤を飲み続けなければならない方も）
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方。

御船保健所
TEL：096-282-0016

感染症予防のためのご理解とご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

新型コロナウイルスに関する情報は日々、変化していきます。誤った情報に惑わされないように注意し、自分の健康を守りましょう。

