

保健だより

発行日:令和2年2月25日(火)

文責:新宮中学校 塚田

コロナウイルス感染症について、内閣官房や厚生労働省等が出している情報をまとめています。学校では①手洗い②うがい③換気④咳エチケットを徹底していきます。お子様にも正しい情報を伝えていただき、日々の予防を徹底していくよう、ご家庭でもご指導をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種です。**発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴えることが多いことが特徴**です。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日(多くは5日から6日)といわれています。*指定感染症とされたため、感染した場合出席停止となります。新型コロナウイルスは**飛沫感染**と**接触感染**によりうつるといわれています。

○飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを目の結膜、口や鼻などから体内に入ることによって感染します。

○接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後やマスクの表面に触れ、その手で周りの物に触るとウイルスがものに付着し、他の人がそのものに触れた手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

*重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談は、下記相談窓口で対応しています(対応時間:平日8時30分~17時15分)。

福岡県庁 がん感染症疾病対策課感染症対策係 092-643-3288

新型コロナウイルス感染症情報のLINE公式アカウントも開設されており、発生状況や予防法などの情報を確認することができます。

友達追加はこちらから <https://lin.ee/qZZIxWA>



新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

1. 相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- 発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。

2. 帰国者・接触者相談センター(保健所に設置)に御相談いただく目安

- 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に御相談ください。
 - ・ 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同様です。)
 - ・ 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方
- なお、以下のような方は重症化しやすいため、この状態が2日程度続く場合には、帰国者・接触者相談センターにご相談ください。
 - ・ 高齢者
 - ・ 糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)の基礎疾患がある方や透析を受けている方
 - ・ 免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方(妊婦の方へ)妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに帰国者・接触者相談センターに御相談ください。
(お子様をお持ちの方へ)小児については、現時点で重症化しやすいとの報告はなく、新型コロナウイルス感染症については、目安どおりの対応をお願いします。
- なお、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況であり、インフルエンザ等の心配があるときには、通常と同様に、かかりつけ医等にご相談ください。

《保健所(帰国者・接触者相談センター)の連絡先》 粕屋保健福祉事務所:092-939-1746

《夜間・休日の連絡先》 福岡県保健所夜間休日緊急連絡番号:092-471-0264

3. 相談後、医療機関にかかる時のお願い

- 帰国者・接触者相談センターから受診を勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することはお控えください。
- 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット(咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる)の徹底をお願いします。

感染症対策へのご協力を お願いします



■新型コロナウイルスに感染しないようにするために

(1) 手洗い

ドアノブやつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 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。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(2) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

(3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちます。こまめな水分補給も、のどの乾燥防止に有効です。

■ほかの人につさないために

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

*発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。

*発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

②咳エチケット

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



何もせずに咳やくしゃみをする × 咳やくしゃみを手でおさえる ×
マスクを着用する（口・鼻を覆う）
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う
2 ゴムひもを耳にかける
3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



新型コロナウイルス感染症対策

全国マスク工業会 厚生労働省 国土交通省 国土政策部

マスクについてのお願い

現在、予防用にマスクを買われている方が多いですが、感染症の拡大の効果的な予防には、

風邪や感染症の疑いがある人たちに使ってもらうことが何より重要です。

#マスクの使い方考えよう

#新型コロナウイルス対策

1

マスクは買い占めなくても大丈夫

風邪や感染症の疑いのある人にマスクを届けるために、必要を分だけ買うようにしましょう。



2

使い捨てマスクがないときは代用品を使おう

ガーゼマスクや、タオルなど口を塞げるものでも飛沫（くしゃみなどの飛び散り）を防ぐ効果があります。



3

こまめな手洗いなどの基本も大事

帰宅時や、調理・食事の前など、口や鼻に触れる前に、こまめに手洗いなどをしましょう。



マスク不足を解消するために
官民連携して

毎週**1億枚**以上のマスクを消費者のみなさまにお届けします。