

# ほけんだより 臨時号

足立区立第六中学校  
2020年2月28日  
保健室

後期期末考査、お疲れさまでした！終わってホッとしている人も多いことでしょう。

しかし、ニュースでは連日コロナウイルスについての報道がされ、不安や心配に感じる日が続いています。感染症予防の留意点を再度確認し、「ならない・もらわない・うつさない」を意識した生活をしましょう。

- ・手洗いとうがいは「前」と「後」に・・登校時、下校時、体育、トイレ、食事、どんな時でも**前後を意識**。
- ・咳エチケット・・**マスクの着用**。マスクが無い時の咳やくしゃみは手で覆わない。ハンカチや袖を使って。
- ・**環境を整える**・・こまめに**部屋を換気**し、温度や湿度を管理する。衣服の調節も意識する。
- ・ウイルスをもらわない・・**混雑した所**にはなるべく**行かない**。
- ・身体の抵抗力をおとさない・・十分な**睡眠**とバランスのとれた**食生活**をする。



## 新型コロナウイルスを防ぐには

### 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）を訴える方が多いことが特徴**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。

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口や鼻などから吸い込んで感染します。
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その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。

### 日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。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。

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方に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。

持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

**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。**

## こんな方はご注意ください

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている  
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)

強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

※ **高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合**

センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。

マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

「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またはQRコードからご覧いただけます。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)



## 一般的なお問い合わせなどはこちら

その他、ご自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問い合わせについては、次の窓口にご相談ください。

厚生労働省相談窓口 電話番号 0120-565653 (フリーダイヤル)

受付時間 9:00~21:00 (土日・祝日も実施)

聴覚に障害のある方をはじめ、電話での相談が難しい方 FAX 03-3595-2756

感染症について心配なことがあった時や相談は、近隣の保健センターにも問い合わせができます。

足立区江北保健センター TEL: 03(3896)4004

FAX: 03(3856)5529

中央本町地域・保健総合支援課 TEL: 03(3880)5351

(足立保健所内) FAX: 03(3880)6998