

保健だより 3月号




福山高等学校 保健室
令和2年3月25日



新型コロナウイルス感染症対策により、3月2日から臨時休校となりました。感染を防ぐためには、皆さんの心がけが重要です。流行を広めないための休校です。休みの間は自宅で過ごし、外出を控えましょう。また、栄養のある食事や十分な睡眠をとり、免疫力を高めることも大切です。



❖ ❖ ❖ 新型コロナウイルス感染症について ❖ ❖ ❖

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。中には無症状の人もあります。感染から発症までの潜伏期間は1日～12.5日（多くは5日～6日）といわれています。重症化すると肺炎となり、死亡することもあるので注意しましょう。特に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あります。	
感染方法	飛沫感染と接触感染によりうつると言われています。 飛沫感染 感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つば等）と一緒にウイルスが放出され他の人がそのウイルスを口や鼻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付きます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。 （例：電車やバスのつり革・ドアノブ・スイッチ等） また、空気感染は起きていないと考えられるものの、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等がなくても感染を拡大させるリスクがあります。	感染の主な予防法  せきやくしゃみをする時、マスクやティッシュで口や鼻を覆う  せっけんを使ってきれいに手洗する
予防	外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前等にこまめに石けんによる手洗や手指消毒用アルコールによる消毒等を行いましょう。 咳等の症状のある人は、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、感染を拡大させるので、咳エチケット（マスク）を行いましょう。 規模の大小に関わらず、風通しの悪い空間で人と人が至近距離で会話する場所やイベントにできるだけ行かないようにしましょう。 軽い風邪症状でも外出を控えましょう。 十分な睡眠をとることも重要です。	 バランスの取れた食事と休養で、体の抵抗力を高める  人混みを避ける
発熱時	発熱等の風邪症状がある時は、学校を休んでください。 毎日、体温を測定して記録しましょう。	
受診の目安	風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている場合（解熱剤を飲み続けなければならない時を含む） 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合。 ※高齢者や基礎疾患等のある人は、上の状態が2日程度続く場合	
相談機関	始良保健所（霧島市，始良市，湧水町）：平日8：30～17：15 TEL 0995-44-7956 志布志保健所（曾於市，志布志市，大崎町）：平日8：30～17：15 TEL 099-472-1021 相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合は、専門外来を紹介されます。 マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診しましょう。	

ひとりひとりの感染予防意識が大事です。
新型コロナウイルス感染症終息に向けて予防に努めましょう！

