保健だより

奈良県立桜井高等学校保健室 R2 4月

－ 新型コロナウイルス特集 －

みなさんもすでに耳にしたことがある「新型コロナウイルス感染症」。世界中で流行し、現在、約45万人が感染し、約2万人が亡くなっている状況です。また日本でも、1000人を超える人が感染し、毎日、新聞やテレビで報道されているように、みなさんにとって身近なものであり、いつ、どこで、どのように感染するか分からないものです。

そこで、新型コロナウイルス感染症について、「知っている」「聞いたことはある」に留まるのではなく、正しく理解し、積極的に予防するなど、健康に過ごせるようにしましょう。

Q１ 「新型コロナウイルス」はどのようなウイルス？

コロナウイルスはこれまでに6種類見つかっていて、令和元年12月以降問題となっているのが「新しく見つかった7種類目の新型コロナウイルス」です。

Q２ 「新型コロナウイルス感染症」はどのように予防できるの？

石けんによる手洗いや、手指消毒用アルコールによる消毒などを行い、できる限り人混みを避けるようにしましょう。

Q３ どうして石けんによる手洗いが必要なの？

① 感染している人のくしゃみや咳、つばには、ウイルスが含まれています。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、その場所に感染者のウイルスが付きます。

② 感染していない人がその場所に触れた場合、ウイルスが手に付いて、口や目をさわることで感染してしまいます。

集団発生防止には、３つの「密」を避けましょう。

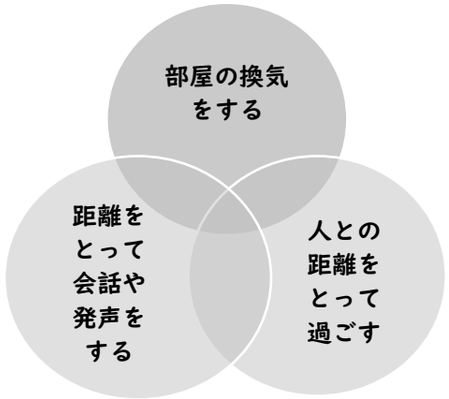
新型コロナウイルスの感染が確認された場に共通するのは、

① 「換気の悪い密閉空間」
② 「多くの人が集まる密集場所」
③ 「間近で会話や発声する密接場面」

という、3つの条件が重なった空間です。

何よりもクラスター（集団）発生のリスクを防止することが重要。日頃の生活で３つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。また健康に過ごせるよう、免疫力をつけ、手洗いや咳エチケットなど予防に心がけましょう。

日常生活で気をつけること



〈注意点〉

①爪は、短く切りましょう。
②石けんで洗い終わったら、十分水で流し、清潔なハンカチやタオルでよく拭き取りましょう。
③あれば、手指消毒用アルコールを使い、ウイルスを減らすよう心がけましょう。
④手を拭くハンカチやタオルは清潔にし、他の人と使い回すことのないようにしましょう。

「健康観察カード」のながれ ＞ 登校前に、自宅で検温・健康観察

① 毎朝、登校前に、自宅で検温と健康観察をおこなう。
② 「健康観察カード」に必要事項を記入し、保護者の印鑑を押してもらい登校する。
③ 登校後、SHR において担任等が確認し、押印しカードを返却する。

※ 検温を忘れた場合 → SHR までに各自で職員室に行き、検温・健康観察を行う。
※ カードを忘れた場合 → SHR までに各自で職員室に行き、記入用紙をもらい検温・健康観察を行う。その記入用紙は自宅に持ち帰り、健康観察カードに貼り付けて、翌日持ってくる。

いま 一人一人の行動が、自分や他人の命を守ることに繋がります。
４月から、健康観察カードを使用し、朝起きたら自宅で検温し、体調を記録し登校してください。
体温が平熱より高い、風邪の症状、強いだるさ、息苦しさ、味覚・嗅覚のいずれか一つでも症状がある場合は、自宅で休養してください。風邪の症状や発熱が４日以上続いている、強いだるさや、息苦しさがあり、まだ医療機関を受診していない場合は、帰国者接触者相談センターに相談してください。

奈良県庁 （TEL）0742-27-1132 （FAX)0742-22-5510 平日8:30～21:00 土・日・祝10:00～16:00