

ほけんだより2月

～明るく☆仲良く☆根気よく～

令和2年2月
向山小学校 保健室

向山小学校では、インフルエンザなどの感染症の流行はなく、子どもたちは元気に過ごしております。

現在、新型コロナウイルスに関する情報が連日報道されております。感染症予防には、以下のことが大切になりますので、御家族のみなさんで取り組んでいきましょう。

～みんなで防ごう！感染症～

厚生労働省 HP より引用

1 まずは手洗い

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清潔にしましょう。



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。



手の甲をのぼ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します。



手首も忘れずに洗います。

2 咳エチケット

咳などの症状があった場合、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人に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットなどを行ってください。

1 マスクをつける。
鼻と口が完全にかくれるようにする。



マスクがないとき
2 ティッシュ、ハンカチなどで鼻や口をおおう。



とっさのとき
3 上着の内側や、そででおおう。



3 発熱をしたとき

発熱等の風邪症状が見られたら、無理をせず、学校をお休みしてください。また、体温をこまめに測定し、記録をしておいてください。

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^{けんたいかん})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^{ひまつかんせん}と接触感染によりうつるといわれています。

ひまつ 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。

一般的なお問い合わせなど 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)
仙台市・宮城県の相談窓口 (コールセンター) 電話番号 022-211-3883
受付時間 9:00~21:00