

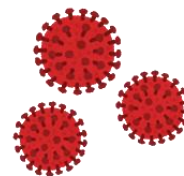
# ほけんだより

臨時号

伊具高校 保健室  
2020.5.8

臨時休校が続き、生活リズムや食習慣が乱れている人もいます。また、外出自粛が続き、ストレスが溜まってきている頃かもしれません。生活リズムや食習慣の乱れ、運動不足は心身の不調につながります。いつも以上に自分の健康に気を配り、改善できるところは改善していきましょう。また、ストレスを溜め過ぎないように、趣味など、好きなことをする時間も大切にしてください。（趣味がゲームの人は、時間を決めてやるようにしましょう！）今までのような生活ができず、苦労することも多いのですが、また元気に登校できるようになるまで、もうひと頑張りしましょう。相談したいことや不安なことがあれば、学校まで連絡してください。

## 新型コロナウイルス感染症って？



潜伏期間：2～12.5日（最長14日間。多くは5～6日間。）

症状：発熱、風邪症状（咳、頭痛、だるさ、咽頭痛、鼻水、嘔吐・下痢など）  
ひどくなると、気管支炎、肺炎（呼吸困難）、心筋炎、脳梗塞など

感染経路：飛沫感染・・・感染した人の咳やくしゃみ等の中に含まれているウイルスを口や鼻から吸い込むことで感染します。新型コロナウイルスは、会話からも感染することが分かっています。

接触感染・・・ウイルスが付着した手で口や鼻、目を触ることで、粘膜を通じてウイルスが体内に入り込み、感染します。

予防方法：3密を避ける（密閉空間・密集場所・密接場面 ×）＊相手との距離は1～2m以上あける！  
基本的な感染予防 手洗い・マスク・消毒・換気

### ● 新型コロナウイルス感染症が疑われる場合

これまで、コールセンターへの相談目安は、37.5℃以上の発熱や風邪症状等が4日（基礎疾患がある人は2日）以上続く場合とされていました。しかし、新型コロナウイルス感染症は、症状が急激に悪化する例もあることから、強いだるさや息苦しさ等、自分の体に今までと違う異常を感じた場合は、我慢せず、すぐにかかりつけ医やコールセンターに相談をするようにしてください。嗅覚異常、味覚異常にも注意しましょう。近日中に相談の目安が改訂されますので、最新の情報を確認してください。

#### ＜宮城県の相談窓口＞

受付時間：24時間対応

電話番号：022-211-2882（新たに追加） 022-211-3883

必ず読んでください!

## 《 皆さんへのお願い 》

学校再開時は、以下のことに気を付けて生活しましょう。

- ① 登下校中も含め、必ずマスクを着用する。  
食事の際はマスクを外すため、会話は控えましょう。  
人との間隔は、できるだけ1～2m空ける。
- ② 石けんでこまめに手を洗う。30秒程度洗いましょう。
- ③ ウイルスが付着した手で顔（鼻・口・目等）を触らない。
- ④ 換気をする。
- ⑤ 健康観察を心がけ、行動の記録をとる。  
⇒自分の体に異常を感じたら、かかりつけ医やコールセンター等に早めに相談してください。



### 健康観察を続けましょう!

☆毎日、体温を測り、検温結果と健康状態を「健康観察カード」に記入しましょう。

☆発熱等の症状がなくなったあとも、当の間は体調の変化に注意しましょう。  
健康観察カードに健康状態を記録することで、あとから振り返ることができ、健康管理に役立ちます。

### 行動の記録をつけましょう!

☆別紙の記録用紙に行動を記録しておきましょう。

感染者が出た場合は、14日前からの行動を保健所に報告することになりますので、詳細に記録をしてください。

☆やむを得ず外出した場合は、下の4点は必ず記録しましょう。

- ① 時間
- ② 移動手段
- ③ 行った場所
- ④ 会った人



| 時間    | 記入例                           |
|-------|-------------------------------|
| 5月    | **日 ( * )                     |
| 4:00  |                               |
| 5:00  |                               |
| 6:00  | 起床<br>朝食、身じたく                 |
| 7:00  |                               |
| 8:00  | 自宅を出る ※自転車                    |
| 9:00  | 角田駅(9:10発) ※電車<br>電車内は空いていた   |
| 10:00 | 仙台駅<br>徒歩でアーケードを通った           |
| 11:00 | 〇〇病院 (定期通院)<br>待合室は混雑していた     |
| 12:00 | 昼食 (店名: 〇〇)<br>レジの店員と会話をした    |
| 13:00 | 仙台駅 (13:15発) ※電車<br>電車内に団体がいた |
| 14:00 | 角田駅 ※自転車                      |
| 15:00 | 〇〇前で親戚に会った<br>(10分程度の会話)      |
| 16:00 | 自宅着                           |
| 17:00 | 課題学習                          |
| 18:00 | 夕食                            |
| 19:00 | 課題学習                          |
| 20:00 |                               |
| 21:00 | お風呂                           |
| 22:00 | 就寝                            |
| 23:00 |                               |

## 家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の留意点

初期症状は風邪と見分けがつかないのですが、発熱や体調不良等、家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる人（以下、感染者）がいる場合は、以下の点に注意しましょう。『一般社団法人 日本環境感染学会』ホームページより一部抜粋していますので、詳細はホームページを確認してください。

### ① 感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける

窓があるなど、換気の良い個室とします。感染者は極力部屋から出ないようにして、人との接触を減らすことが大切です。感染者の行動を制限し、共有スペース（トイレ、バスルームなど）の利用を最小限とし、その換気を十分に行いましょう。

### ② 感染者のお世話をする人は、できるだけ限られた人（1人が望ましい）にする

心臓、肺、腎臓に持病のある人、糖尿病の人、免疫の低下した人、妊婦等の方はなるべく避けて下さい。

### ③ できるだけ全員がマスクを使用する

感染者、家族の両方がマスクを着用することで、ウイルスの拡散を防ぎます。使用したマスクは、他の部屋に持ち出さずに部屋の入口に置かず、すぐ捨てるようにしましょう。マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗ってください（アルコール手指消毒剤でも可）。

### ④ 小まめにうがい・手洗いをする

ウイルスのついた手で目や鼻、口などを触ると粘膜・結膜を通して感染することがあります。家族はこまめに石鹸を用いた手洗いもしくはアルコール消毒をしましょう。

### ⑤ 日中はできるだけ換気をする。

感染者のいる部屋は、定期的に換気をしましょう。他の家族がいる部屋も換気をしたほうがよいでしょう。

### ⑥ 手すり、取っ手やノブなどの共用する部分を消毒する

タオルや食器、箸、スプーン等などを共用しないことも大切です。トイレやお風呂は、水拭きするか、家庭用の掃除用洗剤でもウイルス量を減らすことができます。タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄を行います。

### ⑦ 汚れたリネン、衣服を洗濯する

新型コロナウイルス感染症は下痢症状がみられることがあり、糞便から検出されることがあります。体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う場合は、手袋、マスクを使用し、一般的な家庭用洗剤を使用した洗濯機を使用して、洗濯し完全に乾かします。

### ⑧ ゴミは密閉して捨てる

鼻をかんだティッシュなどにもウイルスがついていますので、すぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てましょう。その後は直ちに手洗いを行ってください。



くしゃみや咳のしぶきは、1.5～2メートルの距離までとどきます!



### マスクの効果

- ① 咳やしびきの広がりを防ぐ（相手のため）
- ② ウイルスが鼻や口に直接ついたり、吸い込むことを防ぐ（自分のため）



⇒ **症状がない人も、必ずマスクをつけましょう!**  
**ただし、マスクは万能ではありません。手洗いも忘れずに!!**

## 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



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。

### 手洗いのタイミング

- ・ 外出から戻ったあと
- ・ 咳・くしゃみ・鼻をかんだあと
- ・ 料理をつくる前
- ・ トイレを利用したあと
- ・ 多くの人が触れたと思われる場所を触った時
- ・ 症状のある人の看病、お世話をしたあと
- ・ 食事の前
- ・ 家族や動物の排泄物を取り扱ったあと など