

保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室
2020年3月6日 発行

春の訪れを感じる日が多くなりました。みなさん元気に過ごしていますか？

新型肺炎の影響で学校がお休みになり、どのようにして過ごそうか迷っている人も多いのではないのでしょうか。

新年度に向けて、今できることをしっかりやっておきましょう。

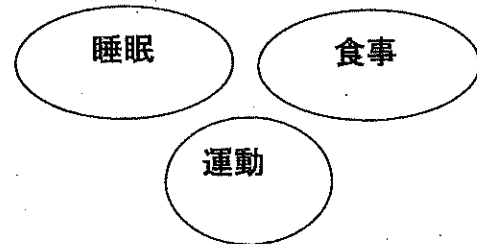


感染拡大を防ぐためのお休みです

新型コロナウイルスによる感染症については、連日報道されているように感染者が増え続けており、不安な日が続いています。正しい情報を冷静に受け止めましょう。

- 手洗い・・・以前保健だよりでもお知らせしていますが隅々まで丁寧に！
- マスク・・・表面はウイルスが付着しているのでさわらない！

基本はやはり



呉市保健所
電話 0823-25-3525

なにか心配なことや不安なことがあればいつでも学校に電話をしてきてくださいね
阿賀中学校 0823-71-3304

新型コロナウイルス Q&A

令和2年3月27日現在

Q1 風邪のような症状が繰り返す時、どうしたらいいですか？

A 発熱などの風邪の症状があるときは、学校や会社を休むなど、外出を控えてください。毎日体温を測定して記録しましょう。

Q3 風邪の症状が繰り返す時、保健所相談センターに相談するとどうなりますか？

A 電話での相談を踏まえて、感染の疑いがある場合には、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症患者の診察ができる「帰国者・接触者外来」を優先に受診できるように調整します。

Q4 新型コロナウイルスにはどうやって感染しますか？

- A** 現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。
- ① 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「飛沫感染」
 - ② ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる「接触感染」

Q6 医療機関を受診するときに気を付けることはありますか？

A 複数の医療機関を受診せず、「帰国者・接触者相談センター」等から紹介された医療機関（帰国者・接触者外来）を受診してください。受診するときは、マスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底してください。

Q2 感染したかも？と思ったらどうしたらいいですか？

A 以下の場合には、備前市の保健所等にある「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談しましょう。

- ① 風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く
- ② 強いだるさや息苦しさがある



・重症化しやすい高齢者が基礎疾患があつた方に加え、次のため重症化しやすいため、基礎疾患が2日程度続くよう相談しましょう。
・症状がこの基準に満たない場合は、かかりつけの医や近隣の医療機関にご相談ください。

Q5 感染予防のためにできることはありますか？

- A** 以下のことを心がけましょう。
- ① 石鹸やアルコール消毒液などによる手洗い
 - ② 正しいマスクの着用を営む換気マシナリ
 - ③ 高齢者や持病のある方は公共交通機関や人込みを避ける

Q7 感染しても症状が出ない人がいますが、その人からも感染しますか？

A 現状では、はっきりしたことはわかっていません。通常、肺炎などを起こすウイルス感染症の場合、症状が最も強く現れる時期に、他者へウイルスをうつす可能性も最も高くなると言われています。



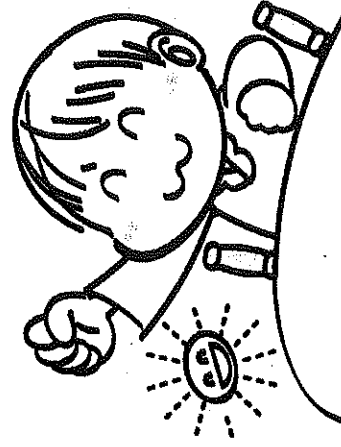
より詳しくお知らせになりたい方はこちら
厚労省 コロナ FAQ

2017年できたことを振り返りましょう!

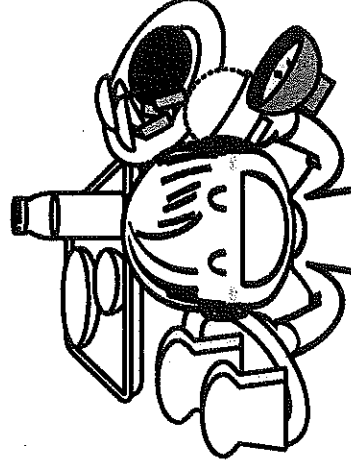
この1年間にできたこととできなかったことを、お子さんと一緒に振り返り、できた項目をチェックしてください。

できなかった項目は、来年度のがんばり目標にしましょう!

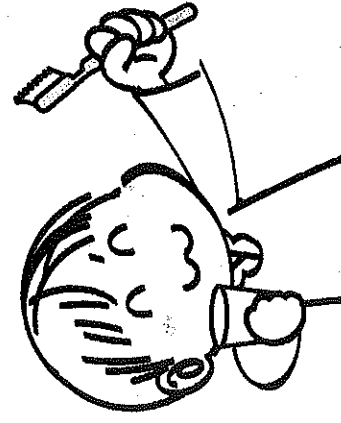
早ね早おきができた



3食きちんと食べた



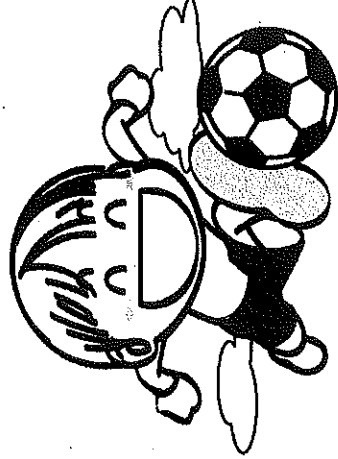
歯みがきができた



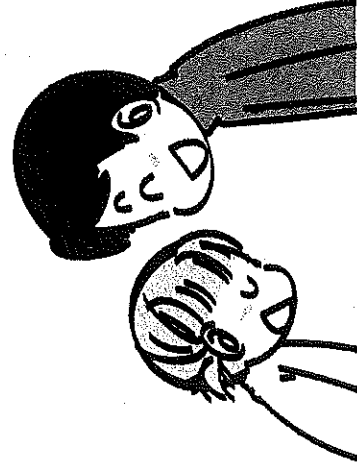
手あらい・うがいができた



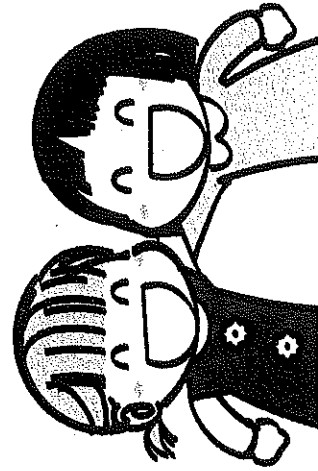
外で元気にあそんだ



あいさつができた



友だちとなかよくできた



ゲームは時間をきめてできた

