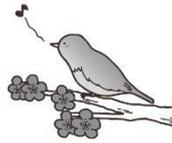


# ほけんだより 3月号



ほけんだよりを  
有効に活用してください

感染症が流行っている時

## 正しい情報と日ごろの予防対策が大切です

### 新型コロナウイルス感染症って？

#### ○症状の特徴

- ・発熱 ・のどの痛み ・咳が長引く（1週間前後）
- ・強いだるさ（倦怠感） ・息苦しさ（呼吸困難）

#### ○潜伏期間（感染から発症まで）は？

1日～12.5日（多くは5日から6日）

#### ○どのように感染するの？

①飛沫感染	②接触感染
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、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。	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ウイルスが付きます。他者がその物に触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。
※感染を注意すべき場面 屋内などで、お互いの距離が十分にとれない状況で一定時間いるとき	※主な感染場所 電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

### コロナウイルスって どんなの？

発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染するものは6種類あることが分かっています。そのうちの2つは、中東呼吸器症候群(MERS)や重症急性呼吸器症候群(SARS)などの、重症化傾向のある疾患の原因ウイルスが含まれています。残り4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15%(流行期は35%)の占めます。



### 自分たちにできること

- 手洗い（石けんやアルコール消毒液など）ポイント：①外出先からの帰宅時 ②調理の前後 ③食事前 など
- 咳エチケット（・マスクを着用 ・ティッシュなどで鼻と口を覆う ・とっさの時は袖や上着の内側で覆う ・周囲の人からなるべく離れる）
- マスクの着用（症状があるとき、人の多いところに行くとき、屋内で人との距離が近いところに長時間いるときなど）
- 普段からの体調管理
  - ・症状のチェック ①風邪の症状や37.5℃以上の発熱（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます） ②強いだるさ（倦怠感） ③息苦しさ（呼吸困難） ※体調が悪い時は、毎日体温測定をして経過をみること
  - ・症状があるときは、自宅で安静、病院受診をする
- 正確な情報を知る（厚生労働省 HP：国の対策状況、感染症の詳しい情報 など） 参考：厚生労働省 HP

### 保健室から

現在、新型コロナウイルスの流行に世界各国が予防や感染拡大防止対策に奮闘しています。毎日、感染の状況など動向が変わっていき、自分たちがどうしたらいいのかわからない不安があります。不安は、過度な対応につながるおそれがあります。大事なことは、一人一人が正確な情報をもって、自分の体調管理を行うこと。それと、周りの人たちへの心配りが不安を取り除くことにつながると感じます。

### 学校保健委員会が開催されました。

2月20日に学校医、教職員、保護者の方が集まり、今年度の健康診断やケガの状況、保健室来室状況などいろいろな面から皆さんの健康について話し合いました。

学校医の先生方からの指導助言

「将来に向けて高校生が取り組むべきこと」

内科医 小嶋先生より

生活習慣病に気をつける。規則正しい生活を。相手のことを考えながら声掛けをするなどコミュニケーション能力を養うこと。

歯科医 多幡先生より

長時間のスマホの姿勢が、顎に負担をかけて、口を大きく開きにくい原因になっている。顎のトレーニングや姿勢に気をつけること。

