



令和2年3月2日

高松小学校 保健室
保健室 No.12

3月に入って暖かな日が増え、春の足音が聞こえ始めました。慣れ親しんだ教室や仲間と過ごすのもあと数日になりました。

臨時休校・春休みがあげたら、新しい生活の始まりです。初日を元気に迎えられするために、休み中に生活リズムを崩さないように、からだも心も準備をしておきましょう。



新型コロナウイルス感染症に気をつけましょう！

新型コロナウイルス感染症の症状は・・・

- 発熱
 - のどの痛み
 - 1週間前後の咳
 - 強いだるさ
 - 肺炎（重症化すると）
- ＊高齢者や持病のある方は重症化しやすいといわれています。



潜伏期間

1日～12.5日

感染経路

- 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「飛沫感染」
- 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」



感染予防のためには・・・

- こまめに石けんやアルコール消毒などで手を洗いましょう。
(コロナウイルスは、熱および70%以上のアルコールに弱いことがわかっています。)
- 正しくマスクを着用して、咳エチケットを行いましょう。
(くしゃみや咳、つばなどによりウイルスを広げない)
- できるだけ人混みを避けましょう。
(屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間過ごす時にも注意が必要です。)



発熱や風邪の症状がある時には・・・

- 外出を控え、毎日体温を測定して記録しましょう。
＊風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く、強いだるさや息苦しさがある場合には、潮来保健所の「帰国者・接触者相談センター」に電話(0299-66-2114)で相談しましょう。
- 上記の基準(＊)に満たない場合には、かかりつけ医や医療機関に相談しましょう。

おうちの方へ

新型コロナウイルスQ&A

Q 濃厚接触とはどのようなこと？

A ①距離の近さと②時間の長さが重要な要素になります。

必要な感染予防策をせず手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（目安として2メートル）で一定時間以上接触があった場合になります。

Q 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が最も高くなると言われています。



Q 「咳エチケット」とは何ですか？

A 咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、洋服の袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。マスクが手に入らない時には、自分の手を用いるのではなく、口を塞ぐことができるものを代用することでも飛沫を防ぐ効果があります。

Q 新型コロナウイルスに効く薬はまだないのに、どうして治療するのですか？

A 新型コロナウイルスそのものに効く抗ウイルス薬はまだ確立していません。ウイルスが上気道や肺で増えることで生じる発熱や咳などの症状を緩和する目的の治療（対症療法）として、解熱剤や鎮咳薬の投与や点滴等が実施されています。対症療法により、全身状態をサポートすることで、この間にウイルスに対する抗体が作られるようになり、ウイルスが排除されて治療すると考えられています。

手洗いのポイント



- ① 指先・爪の間
- ② 手のひら
- ③ 手の甲
- ④ 指の間
- ⑤ 親指
- ⑥ 手首

6か所を念入りにこすり洗いしましょう。