

# 保健だより ~コロナウイルス特集号~

コロナウイルス感染拡大が不安視されております。秋田県でも検査を受けた人が増えており、いよいよ「対岸の火事」ではなくなってきました。感染症の拡大阻止には、1人1人の心がけがとても重要です。感染すると、自分だけではなく周囲の人にも関わってくる問題ですので、「秋田にはこない」「自分達は大丈夫」と思わず、各自がきちんと対策をし、感染や感染拡大を防ぎましょう。

今回の保健だよりは「コロナウイルス特集」です。保護者の方と読んで、各自の予防に役立ててください。

## 新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス風邪の一種です。

症状：1週間前後、発熱・喉の痛み・咳が長引く、強いだるさを訴えることが特徴です。

潜伏期間：1日～12.5日（多くは5～6日）と言われています。

感染方法：**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、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あと、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人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。

## 日常生活で気をつけること

- ①**手洗い** **重要** 外出先からの帰宅時・食事前などこまめに石けんを使用して手を洗いましょう。手を洗ったあとに手指消毒剤を使用すると一層効果が高まります。
- ②**咳エチケット** くしゃみや咳をするときは「手」以外の物で口を覆いましょう。
- ③**免疫力を高めよう** 十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心掛けウイルスに負けない体を作ろう。
- ④**毎日健康観察を** 保護者の方も一緒にいつもと変わったところはないか観察をしましょう。

## この症状は要注意！！！！

- ①風邪の症状や、37.5℃以上の発熱が4日以上続く場合  
(解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様)
- ②強いだるさや息苦しさがある場合

必ず受診！

※高齢者・基礎疾患がある人は上記の症状が2日程度続いたら相談してください

※校内では2月に入ってからインフルエンザBの罹患者が増加しています。コロナウイルスに関係なく体調不良時はなるべく早く医療機関を受診しましょう。

コロナウイルスに感染したかな？と思ったら… 相談先一覧は裏面に記載しています

## 新型コロナウイルス感染症に関する帰国者・接触者相談センターについて

相談場所	受付時間	電話	担当地域	備考
秋田市保健所	9時～21時	018-864-1660 (専用)	秋田市	土日祝日対応 秋田市相談窓口
由利本荘保健所	9時～17時	0184-22-4120 (代表)	由利本荘市 にかほ市	土日祝日を除く
秋田中央保健所	9時～17時	018-855-5170 (直通)	男鹿市、潟上市 五城目町、井川町 八郎潟町、大潟村	〃
大仙保健所	9時～17時	0187-63-3403 (代表)	大仙市、仙北市 美郷町	〃

※表面の「この症状は要注意」の症状が確認された場合は、すぐに医療機関を受診せず、まずは上記の相談機関に相談してください。

### 【保護者の方へ ～学校での取組とお願い～】

新屋高校では、手洗いうがいの呼びかけ、換気の推進、各階トイレの手指消毒剤の設置等を行っております。新型コロナウイルス感染症も心配ではありますが、インフルエンザもまだ終息しておりません。ご家庭でも日々様々な予防に取り組まれていることとは思いますが、感染症の予防・感染拡大の防止のために、生活習慣の見直しや日々の健康観察などについて、お子さんと話し合い、ご確認くださいませようお願いします。

また、「体調管理を自身で行えるようになる」という保健教育の目的のため、本校では基本的にマスクの配布は行っておりません。「ちょっと具合が悪いな」という時は自身の免疫力が下がっている時でもあることから、他の病原体の侵入を防ぐため、他の生徒さんへの配慮のためにも、お子さんが体調不良時は朝からマスクを着用・もしくは持参するようご協力をお願いいたします。

**注目!**



本校では3月1日に行われる卒業証書授与式において、国内における新型コロナウイルスの感染事例が相次いで報告されている状況を踏まえ、次のように対応いたします。

- ①咳エチケットも含め儀式でのマスク着用を可とすること
- ②手洗いなど基本的な感染対策のために、校内で適宜アルコール消毒をすること
- ③発熱(37.5℃以上)等の風邪症状が見られるときは無理をせず自宅で休養すること

欠席する場合は必ず保護者の方にご連絡ください。また、体調が悪い人は必ず医療機関を受診するようにしましょう。