

# 保健だより

発行日：令和2年3月3日（火）

発行者：南会津高校保健室

養護教諭 長谷川千絵美

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、明日から、臨時休校がとられることになりました。連日のニュースなどでみなさんも知っているとおり、感染経路が不明である感染が確認されています。今みなさんに求められることは、自分が感染しないために、自分が感染源とならないためにはどうしたらよいか、よく考えて行動することです。もはやいつだれが感染してもおかしくない状況にあります。万が一、自分が感染者あるいは濃厚接触者（発症した人と最近、生活または行動を共にしていた人）となった場合、その後の行動の仕方は示されています。また、万が一友達が感染した場合も、噂に振り回されることなく正しい情報をもとに落ち着いて行動することが求められます。



## 日常生活で気を付けること

### □ 手洗いを こまめに しっかりやる

→ 特に外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などに、石鹸を使い丁寧に洗う。

### □ 咳エチケット を守る

→ 咳やくしゃみを手で押さえ、飛沫をできるだけまき散らさないようにする。  
押さえた手は速やかに石鹸で洗うかアルコール消毒をする。

### □ 人ごみ・不要な外出 を控える

→ 人ごみは感染リスクが高まります。やむを得ず外出する場合はマスクを着用し、用事が済んだら速やかに帰宅する。

### □ 規則正しい生活 を送る

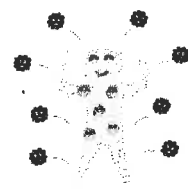
→ 規則正しい生活は免疫力を高め、感染リスクが下がります。  
栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、室内でできる運動をする。

### □ 自分の 健康状態に 気を配る

→ 発熱などの風邪の症状が見られたら、毎日体温を測定して記録しておく。

### □ 室内の 換気・湿度に 気を配る

→ 1時間に1回、室内の換気をする。  
適度な湿度（インフルエンザ予防では50～60%）を保てるよう工夫する。



## 感染が疑われる症状が出た場合

次のような症状がある場合は、帰国者・接触者相談センター（南会津保健所）に相談し、指示に従ってください。



- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている

- ※ 解熱剤を飲み続けなければならない時を含む。

- ※ 基礎疾患等（ぜんそく・心臓病・糖尿病等々）がある人はこの2つの状態が2日程度続く場合

- 強いだるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がある

【帰国者・接触者相談センター】

南会津保健所（南会津保健福祉事務所） TEL 0241-63-0306

※午前9時から午後5時まで（時間外はガイダンスでの案内）

## 自分や家族が感染した場合

医療機関において、自分や家族が新型コロナウイルスに感染していると診断された場合は、速やかに担任または学校へ連絡してください。

【南会津高校】 TEL 0241-73-2221

※ その他、新型コロナウイルスに関して対応等わからないことがあった場合も保健室（午前9時半～午後3時半まで）にて相談を受付けます。