

保健だより 4月

令和2年4月8日
北摂つばさ高校保健室



新型コロナウイルス感染症を防ぐには

新型コロナウイルスってどんな病気？

ウイルス性の風邪の一種。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える人が多いことが特徴。感染から発症までの潜伏期間は1日～12.5日（多くは5日～6日）といわれている。重症化すると肺炎になり、死亡例も確認されているので注意する必要がある。特に高齢の人や基礎疾患（様々な疾患の原因となっている病気）のある人は重症化しやすい可能性が考えられる。

どうやって感染するの？

飛沫感染と接触感染によりうつるといわれている。

(1) 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他の方がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染。

※主な感染場所：学校や劇場、満員電車等の人が多く集まる場所



(2) 接触感染：感染者がくしゃみや咳を手で押さえる→その手で周りの物に触れるとウイルスが付く→他の人がそれを触るとウイルスが手に付着→その手で口や鼻を触ると粘膜から感染。

人は1日に300回程度、目・鼻・口等の顔を無意識に触る

※主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチ



日常生活・登校時に気をつけること

(1) まずは手洗いが大切。

外出先からの帰宅や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗おう。

正しい手の洗い方



手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(2) 持病がある人は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意する。

(3) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておく。(例)

	○月▲日	○月×日
朝	ハムエッグ、野菜サラダ 食パン、コーンスープ、 バナナ	野菜炒め、切り昆布の煮物 味付け海苔、 ごはん、みそ汁
夜	チキン南蛮、切干大根煮物 青菜のお浸し ごはん、みそ汁	麻婆豆腐、餃子、 三色ナムル ごはん、中華スープ

(4) 他の方にうつさないために
くしゃみが出る時は、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、次のような咳エチケットを心がける。

咳エチケット



- ✓ せきなどが出るときはマスクを着用
- ✓ マスクがない場合はせきやくしゃみをする際にティッシュやハンカチ、二の腕で口や鼻を覆う



正しいマスクのつけ方



正しいマスクの外し方

(5) 毎日、体温を測定し記録する。(健康観察表は裏面に記載) 発熱等の風邪の症状が見られる時は、学校を休む。



(6) 換気を励行（2方向の窓を同時に開ける）

(7) 近距離での会話や発声、高唱（歌う・大きな声で話す）は避ける。



こんな方はご注意ください

次の症状がある人は「帰国者・接触者相談センター」に相談を。

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。
(高齢者・妊婦・基礎疾患がある人は2日程度)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

センターで相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」を紹介しているので、マスクを着用し、公共交通機関を避けて受診する。

〈帰国者・接触者相談センター 一覧〉※土日祝を含めた終日つながる

センター名	電話番号
茨木保健所	06-7166-9911
守口保健所	
吹田保健所	06-6339-2225
大阪市保健所	06-6647-0641
堺市保健所	072-228-0239
高槻市保健所	072-661-9335
豊中市保健所	06-6151-2603
寝屋川市保健所	072-829-8455

大阪府 HP 参照:これ以外に10か所の保健所あり
令和2年4月6日現在

一般的な問い合わせなどはこちら

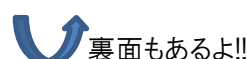
その他、自分の症状に不安がある場合など、一般的な問い合わせについては、次の窓口に相談を。

府民向け相談窓口 電話番号:06-6944-8197

FAX 番号:06-6944-7579

受付時間 9:00~18:00(土日・祝日も実施)

何れにせよ、まず上記のところへ相談してから、受診すること。感染症予防のため、いきなり病院へ行かないで



学校が中々再開されない事で生じた家庭内外のストレスや、新型コロナウイルス感染症等に対する不安があれば、右記の相談窓口があるので、利用してください



特定の国や地域に対する偏見、感染者や濃厚接触者とその家族、また、治療にあたる医療従事者とその家族等に対する偏見や差別につながるような行為は断じて許されるものではありません。また、新型コロナウイルス感染症ではないかとからかうことのないよう、皆さんには、正しい知識に基づいて落ち着いた良識ある行動をお願いします。



- 本校において^{スクーリングセンター}SC〈5/15(金)〉による相談ができます。
先生等を通じて申し込んでください。
- 『LINE 相談』大阪府教育センター
毎週月曜日 17:00～21:00 (受付は20:30まで)
※令和2年4月7日(火)、4月8日(水)、5月6日(水)、5月7日(木)も実施します。
- 『すこやか教育相談 24』
電話: 0120-0-78310(無料) 24時間対応の電話相談窓口です。
- 『すこやか教育相談』大阪府教育センター
「すこやかホットライン」(子どもからの相談)
電話: 06-6607-7361 Eメール: sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp
「さわやかホットライン」(保護者からの相談)
電話: 06-6607-7362 Eメール: sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp
電話相談: 月曜日～金曜日 9:30～17:30 (祝日・年末年始は休みです)
Eメール相談: 24時間窓口設置 (但し回答は後日)
FAX 相談(06-6607-9826): 24時間窓口設置 (但し回答は後日)

健康観察表

※臭いや味覚に異常をきたす症例もあり

朝・夕等1日2回、以下の項目で健康観察を行いましょう。①～③の症状があれば、それぞれにチェック(✓)をします。

	朝				夕			
	体温	①風邪症状（咳・喉の痛み・鼻水・鼻づまり）	②息苦しさ(呼吸困難)	③体がだるい(倦怠感)	体温	①風邪症状（咳・喉の痛み・鼻水・鼻づまり）	②息苦しさ(呼吸困難)	③体がだるい(倦怠感)
4/8(水)	℃				℃			
4/9(木)	℃				℃			
4/10(金)	℃				℃			
4/11(土)	℃				℃			
4/12(日)	℃				℃			
4/13(月)	℃				℃			
4/14(火)	℃				℃			
4/15(水)	℃				℃			
4/16(木)	℃				℃			
4/17(金)	℃				℃			
4/18(土)	℃				℃			
4/19(日)	℃				℃			
4/20(月)	℃				℃			
4/21(火)	℃				℃			
4/22(水)	℃				℃			
4/23(木)	℃				℃			
4/24(金)	℃				℃			
4/25(土)	℃				℃			
4/26(日)	℃				℃			
4/27(月)	℃				℃			
4/28(火)	℃				℃			
4/29(水)	℃				℃			
4/30(木)	℃				℃			
5/1(金)	℃				℃			
5/2(土)	℃				℃			
5/3(日)	℃				℃			
5/4(月)	℃				℃			
5/5(火)	℃				℃			
5/6(水)	℃				℃			
5/7(木)	℃				℃			