

4月 ほけんだより

令和2年4月9日

No. 1

茨木支援学校保健室

ご入学、進級おめでとうございます。

コロナウイルスの感染が拡大し、緊急事態宣言が発令された中での新学期のスタートとなってしまう、不安な日々を過ごされていることと思います。

このほけんだよりは、みなさんの健康で安全な学校生活を願って一年を通じておとどけします。

一人ひとりが感染予防につとめることで一日も早くこの緊急事態が収束し、茨木支援学校で元気に会えることを願っています。



☆健康診断について☆

学校の休校に伴い、本来であれば4月から開始予定の健康診断の延期が決定しております。

今後の予定については調整中ですので、決定次第お伝えします。



☆新年度提出書類について☆

例年、年度末（新入生は年度初め）保健関係の書類をお配りし、提出をお願いしていますが、今年度に関しては3月2日からの休校対応のため配付できておりません。

新1年生につきましては、事務関係書類と一緒に郵送する予定になっておりますので、お手元に届きましたら詳細を確認の上、ご記入いただき、登校開始時にご提出ください。在校生につきましては、登校開始時に配付する予定です。



新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種です。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）を訴える方が多いことが特徴です。

感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日（多くは5日から6日）と言われています。

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しましょう。特に高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

厚生労働省HPより引用

日常生活で気をつけること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、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いましょう。

咳などの症状のある方は咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

緊急事態宣言が発せられたことを受け、大阪府全域において、医療機関への通院や、食料・衣料品・生活必需品の買い出し、職場への出勤、屋外での運動や散歩など、生活の維持のために必要な場合を除き、外出を自粛し、自宅にとどまるよう、大阪府知事からの要請が出ています。

また、日ごろからバランスの良い食事と十分な休息を心がけることも大切です。

相談窓口

次の症状がある方は「新型コロナ受診相談センター（帰国者・接触者相談センター）」にご相談ください。相談の結果、新型コロナウイルスの感染の疑いがある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」を紹介されます。

【相談対象者】

A 風邪の症状や37.5℃前後の発熱が4日程度続いている。

（高齢者・妊婦・基礎疾患がある方は2日程度）

B 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

●近隣の「新型コロナ受診相談センター」 （令和2年4月6日現在）

茨木保健所 ☎ 06-7166-9911

FAX 06-6944-7579

高槻市保健所 ☎ 072-661-9335

FAX 072-661-1800

※土日を含めた終日つながります



新型コロナウイルスを退治する方法を学び、家でやって身につけよう！

<どのようにしてうつるの？>

① 接触感染

ウイルスに感染した人がせきやくしゃみを手で押さえた後に触ったものを、他の人がさわりの、目、鼻、口に触れると、粘膜などを通じてウイルスに感染することがあります。



だから、手洗いをするのが大切です！



<どのようにしてうつるの？>

② 飛沫感染

ウイルスに感染した人のせき、くしゃみ、つばと一緒に飛び出したウイルスを吸い込むことで感染することがあります。せきやくしゃみのしぶきは2～3m飛びます。



だから、せきエチケットが大切です！

マスクを着用する	
マスクをする	くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。 マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。
<正しいマスクの着用> 鼻と口の両方も確実に覆う ゴムひもを耳にかける 隙間がないよう鼻まで覆う	
口と鼻を覆う ティッシュなどで口と鼻を覆う	周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う
すぐに捨てる 鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱に	口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。
周囲の人からなるべく離れる 他の人から顔をそらす	くしゃみや咳の飛沫は、1～2メートル飛ぶと言われています。
こまめに手洗い 石けんぞ手を洗う	くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。