

# 保健便り 緊急号

令和2年2月29日(土)  
コザ高等学校保健室

報道等であるとおり、「新型コロナウイルス」の国内への感染拡大が懸念され、政府は、全国全ての小・中・高・特別支援学校の3月2日から春休みに入るまでの休校の要請を出しています。生徒の皆さんも、休校中は、人混みの多い所へは行かず、自宅学習をし、新型コロナウイルスの拡大を最小限に抑えよう！

## 新型コロナウイルスを防ぐには

厚生労働省ホームページ  
「新型コロナウイルスを防ぐには」参考

### 日常生活で気をつけること

- ①発熱等の風邪の症状が見られる時は、無理せずに自宅で休養する。  
→ 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録して下さい。
- ②帰宅時や食事前等のこまめな「手洗い」を徹底する。  
→ 石けんやアルコール消毒液も効果的です！
- ③咳やくしゃみが出る場合は、「咳エチケット」(マスクの着用等)を心がける。  
→ ドアノブやスイッチなどを介して他の方に病気をうつす可能性があります。
- ④人混みや大型ショッピングセンターへの外出はできるだけ控える。  
☆持病がある方、ご高齢の方は、重症化しやすいとされているので、できるだけ人混みを避ける等より一層注意して下さい。  
(持病のある方：糖尿病・心不全・呼吸器疾患・免疫抑制剤や抗がん剤を用いている方等)
- ⑤免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がける。



### 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



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを  
手でおさえる

# 保護者の皆様へ

報道等でもある通り、現在、国内および県内において「新型コロナウイルス感染症」の感染拡大が懸念されています。今後の流行拡大も視野に入れながら、いざという時に備え、予防対策の徹底を、今一度お願いいたします。

感染の疑いがある、感染したかもしれないなど、心配な場合には、各保健所に設置されている「発熱・帰国者・接触者相談センター」に連絡し、指示に従って医療機関を受診していただくとともに、受診結果については学校へお知らせください。

以下「新型コロナウイルス感染症疑いの対応について」のフローチャートを参考に対応をお願い致します。

## 新型コロナウイルス感染症疑いの対応について (2月27日現在)

37.0℃以上の発熱、強いだるさ、咳など風邪症状がある場合は、**自宅で休養**し、経過をみる(外出を控える)

患者(疑い含む)との濃厚接触者

- 風邪の症状(咳、くしゃみ、鼻水、のどの痛みなど)
- 37.5℃以上の発熱
- 強いだるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)、たんがからむ

症状あり

症状なし

※高齢者、持病のある方、妊娠している方は、上記の症状が2日程度続く場合は、早めに相談して下さい。

4日以上続いている  
※濃厚接触者はすぐ

3日以内で回復した

次の機関へ連絡し、受診の必要性の有無やどの病院を受診するか、などの相談をする。

- 沖縄県新型コロナウイルス感染症相談窓口  
098-866-2129(24時間毎日)
- 中部保健所 098-938-9701

最低2週間は、体温測定・健康観察を行う

☆学校医より病院受診の際の協力をお願い☆  
現在、中部地区の総合病院は、高齢者の入院受け入れで混雑している状況です。感染症の疑いで病院が殺到すると、重症化しやすい高齢者へ感染してしまう恐れがあります。 まずは、左記の窓口へ連絡をして下さい。

