

# 保健だより



宮古島市立狩俣中学校  
令和2年4月 保健室発行

家族みんなで  
読もう！

## 新型コロナウイルス感染症の防止について

現在、国内外において新型コロナウイルスの感染者が急増している中、国民一人ひとりが感染を抑えるための行動をとることが重要です。ご家庭でも読み合わせをして感染予防を行って下さい。

### 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。※下記が主な感染経路です

<p>ひまっ 飛沫 かんせん 感染</p> 	<p>感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つば等)と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込むことで感染します。</p>
<p>せつよく 接触 かんせん 感染</p> 	<p>感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がその部分を触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることで粘膜から感染します。</p>

！！重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう！！

### 日常生活で気をつけること

#### 1 基本的な感染症対策の徹底

- ①こまめに手洗いを行う。
- ②3つの咳エチケットを守る。
- ③3つの密を避ける。  
→(密閉空間、密集場所、密接場所)



#### 3つの咳エチケット



#### 2 日常の健康管理や、発熱等の風邪症状がみられる場合の対応

##### 【日常の健康管理】

- ①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する。
- ②自分自身の体調管理への意識を高め、検温、健康観察を徹底して行う。

##### 【発熱等の風邪症状がみられる場合】

- ①無理をせず自宅で休養する。
- ②毎日体温を測定しておく。
- ③新型コロナウイルス感染症に限らず、感染症に罹った場合は、学校に電話で報告してください。

※次のいずれかに該当する方は、医療機関を受診する前に、まずは最寄りの保健所に電話連絡をしてください。(宮古保健所0980-73-5074)

- 風邪の症状と、37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
- 強いだるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)がある

