

保健便り

「新型コロナウイルス感染症の感染対策について」

湧心館高校定時制
保健室
令和2年2月26日

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）を訴える人が多いことが特徴です。感染拡大を防ぐためには、一人ひとりが感染対策を心掛けることが大切です。自分と周りの人の健康を守るために、以下のことに気を付けて生活しましょう。

- 登校前に体調が悪い場合は、必ず熱を体温計で測りましょう。
- 風邪の症状や37.5度以上の発熱、強いだるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）の症状が1つでも見られるときは、無理をせず自宅で休養しましょう。「出席停止」になります。必ず学校へ欠席連絡をしてください。
- こまめに手洗いをしましょう。（資料1参考）
また、清潔なハンカチを毎日持ってくるようにしましょう。
- 咳エチケットを守りましょう。（資料2参考）
- 休み時間は教室の窓を全部開けて、換気をしましょう。
- 十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心掛け、免疫力を高めましょう。

マメに 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 手の甲をのばすようにこすります。
- ③ 指先・爪の周りを念入りにこすります。
- 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。

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。

マメに手洗い、マメにマスクで感染症予防！

熊本県健康危機管理課

咳エチケットで感染症予防

咳エチケットとは

咳やくしゃみが出たときに周りの人へ病気をうつさないためのマナーです

マスクがない場合には？

- ①咳やくしゃみの際はティッシュで口と鼻をおおきましょう。
- ②ティッシュ等がない場合には、二の腕で口と鼻をおおきましょう。

マスクがある場合には、正しくマスクを着用しましょう。

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

熊本県健康危機管理課

画像出典：政府広報