

ほけんだより 2月②

市川市立信篤小学校
保健室
令和2年2月27日

1月下旬から国内でも新型コロナウイルス感染症の感染者が見られていますが、先日市川市内でも複数の感染の報告がありました。この期間は、感染を防ぐための休校措置になりますので、お子さんが感染症予防行動と規則正しい生活ができるよう、ご家庭でもご協力お願いいたします。また、ご家族の皆さんも十分にお気を付けください。休校明け、信篤小の皆が元気に登校する姿を待っています。

新型コロナウイルス感染症について

一人ひとりが「もらわない、うつさない」意識をもってしっかりと予防していきましょう！

【新型コロナウイルス感染症の特徴】(厚生労働省・千葉県HPより引用 2月25日時点)

<感染の仕方>

一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどがなくても感染を拡大させるリスクがあります。

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などから吸い込んで感染します。

接触感染：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。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

<一般的な症状>

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）を訴えることが多いことが特徴です。

<潜伏期間>

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

<相談・受診の目安> 次の症状がある方は帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

・風邪の症状や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）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

* 高齢者や基礎疾患等のある方は上の状態が2日程度続く場合

<医療機関を受診する際の注意>

上記の症状がある際には必ず、相談センター（市川市HP参照）に連絡の上、ご受診ください。

また受診の際には、マスクの着用のほか、手洗い・咳エチケットの徹底をお願いします。

感染症の疑いあるときの看護について 東京都HPより

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/assets/diseases/respiratory/ncov/nursing.pdf>

保護者の皆様へ 長い期間になりますが、生活リズムが乱れてしまうと、休校明けの登校が辛くなってしまいます。免疫力を高めるためにも、十分な睡眠と栄養について、ご家庭でご協力お願いします。また別途ピンク色の健康観察表を配付しますので、毎日の確実な実施・確認をお願いします。

【どんな症状？】



- 発熱
- せき
- からだ
- 体のだるさ
- のどのいたみ

【どんな状況？】

千葉県で14例、感染が見られ、市川市内でも複数の感染の報告がありました。(2月26日時点)

【どうやってうつるの？】

・飛まつ感染



おしゃべり1m

せき3m くしゃみ5mのしづきがとびます。

せきやくしゃみ
といっしょに
飛び出たウイル
スをすいこむ

・接しよく感染



ウイルスがついた机
やドアノブをさわると
手にウイルスがついま
す。その手で口やはな
をさわると体の中に
ウイルスが入ります。

【予防は？】上の2つで感染するので、まずは体内にウイルスを入れないことが大切です。

①ていねいな手洗い



- ・しっかりあわ立てる
- ・6つのポーズ
(保健だより2月に
の載せました。HP掲載中)
- ・30秒間
- ・きれいなタオルでふく

手洗いしよう！



- ・外から帰った後
- ・食事の前・トイレの後
- ・そうじの後
- ・ドアノブ、電車のつりか
わなど人がさわるものにふ
れたら、手洗いしよう！

②せきエチケット(せき、くしゃみをするときはマスク・そででおおう)

③アルコール消毒

【どんな過ごし方をしたら良い？】休校はお休みではなく、身を守るための2週間です！

①人が集まる場所に行かない



ウイルスをもらう可能性
があるので遊園地、映画館
ショッピングなどの
お出かけはやめましょう。

②規則正しい生活を続ける



きちんと睡眠と栄養をとることで病気にかかりにくく
なります。休校中も起きる時間と寝る時間は、登校の
日と変えないようにしましょう。ゲーム・スマホの使用
適度にして、この機会に読書など楽しみましょう！

③健康観察



ピンク色
の紙に
まいにちたいおん
毎身体温
と生活リ
ズムを
きこゆう
記入しま
しょう！