

すくすく

りんじごう
臨時号

No. 10

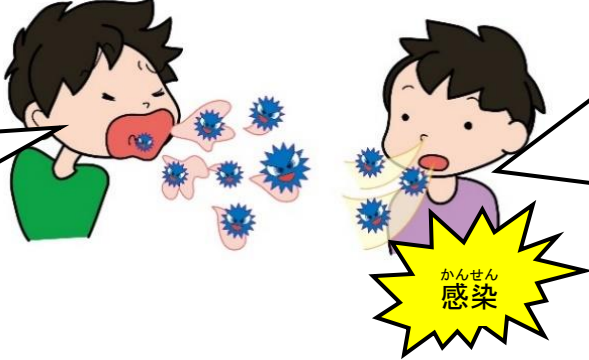
令和2年2月21日(金)

季節性インフルエンザが、まだまだ流行しています。また、新型コロナウイルス感染症について、日本国内でも感染が広がりつつあります。どのような感染症でも、予防として体の免疫力(病気に負けない力)をつけることが最重要です。そのために「睡眠時間を確保する・肉や野菜を偏りなく食べる」ことが基本中の基本です。自分でできる健康管理を学校・家庭でも積極的に行いましょう。

予防のためにできることを知って、健康に過ごそう。

<ウイルスのうつり方> ※インフルエンザウイルスの場合。

飛まつ感染 (くしゃみやせきのしぶきによって、広がる)



① 感染した人がくしゃみやせきをする。

② そのしぶきが飛び散り、健康な人がそれを吸い込む。鼻や口から、体の中にウイルスが入る。

かんせん 感染

接触感染 (ウイルスのついた手から、広がる)



② 健康な人が、そこをさわる。その手で給食を食べたり、鼻や口をさわったりする。

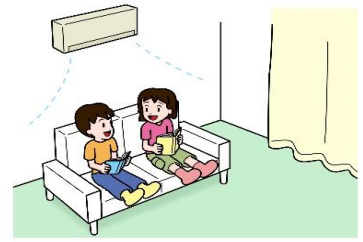
① ウイルスのついた手で、いろいろなところをさわる。

かんせん 感染

＜日常生活で気をつけること＞

○不要不急の外出をひかえる

人混みをさけることは、感染を予防するための重要な方法です。
明日から三連休ですが、おうちでゆっくり過ごせるとよいですね。



○ていねいに手あらいをする

外から帰った後や食事の前などに、こまめに石けんを使って手をていねいにあらいましょう。



○せきエチケットを心がける

せきやくしゃみを手で押さえると、手にウイルスが付きます。その手でドアノブなどをさわると、他の人に病気をうつす可能性があります。せきやくしゃみが出る時は、マスクをつけることも必要です。

あなたはできているかな？せきエチケット。

- ① せきやくしゃみをする時、自分の周りにいる人から顔をそむける。
- ② せきやくしゃみは、しぶきが飛び散らないように、口や鼻をハンカチ・タオル・腕などでふさぐ。



○体調がよくないときは、無理をして登校しない

体調がよくないときは、おうちでゆっくり休養を取ることが大切です。

～保護者の皆様へ～

※発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校を休ませて体調の回復に努めてください。

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ください。症状が治らない、悪化している場合で新型コロナウイルス感染症の心配がある場合は「帰国者・接触者相談センター」に相談の電話をします。岡崎市は岡崎市保健所（080-1603-9000）です。

※「帰国者・接触者相談センター」に相談する目安は次のようです。

- ① 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- ② 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

風邪症状を発症し、季節性インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの心配がある場合に病院を受診したいときは、「まず、病院に電話」をして病院の指示に従ってくださいようお願いをします。