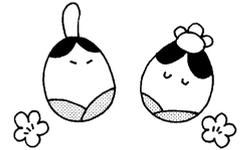


ほけんだより 臨時号 続報

角田高校 保健室 (2020. 2. 26 発行)

相談窓口が変更になりました。



日に日に新型コロナウイルス感染症の発症者が全国各地で広がり
みせ不安が高まっています。

慌てずに **通常の感染症対策をよりしっかり行い** この危機を乗り越えましょう。

○宮城県・仙台市共通の新型コロナウイルス感染症に関する問い合わせは
【相談窓口】 ●宮城県・仙台市一般相談 電話：022-211-3883
(土日祝日含 午前9時～午後9時)
●厚生労働省電話相談窓口 (フリーダイヤル)
電話番号：0120-565653 (午前9時～午後9時)

Q 次の症状がある人は相談窓口へ連絡後、受診をするようにしてください。

- ・風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。等々



相談窓口センターで相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑い
がある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」を受診すること
になります。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診
してください。

- 他にはどんな症状があるのでしょうか？
症状が現れたら日時を追って記録しましょう。



「自分は罹らない」「罹る
はずがない」という思い込
みを捨て予防策を念入り
に行いましょう。

| 主な症状 | / | / |
|-------|---|---|
| 体温 | | |
| 咳 | | |
| 息切れ | | |
| 痰 | | |
| 喉の痛み | | |
| 鼻水 | | |
| 筋肉痛 | | |
| 頭痛 | | |
| 下痢・嘔吐 | | |
| 結膜炎症状 | | |

●**新型コロナウイルス感染症 (COVID (コビット) - 19)** は
「**指定感染症**」に指定されましたので、学校保健安全法に定める第一種
感染症とみなされます。

→発症した場合には、学校長は学校保健安全法第19条の**出席停止の
措置**をとることになりますので、健康観察を行い発熱等の症状がみられ
るときには無理せず自宅で休養することをおすすめします。

●**検査方法は？**

地方衛生研究所 (宮城県保健環境センター) で、PCR 法 (ポリメラー
ゼ連鎖反応法) を使って新型コロナウイルスの遺伝子の有無を確認しま
す。インフルエンザの迅速キットのように簡単に結果が出るものではあ
りません。発熱後すぐに受診しても検査を受けることができませんので

相談窓口へ連絡の上、対応するようにしてください。(検体採取後結果判明までには1～2日はかかります)

臨時第1号でも連絡してありますが
再チェック!

顔全体・口、鼻、目に近い場所を入念に洗いましょう。帰宅したらすぐにシャワーを浴びることができるとう効果アップ。

■新型コロナウイルスに感染しないようにするために

(1) 手洗い、うがい;

流水で数秒間でもいいので「頻繁」に

- ドアノブや電車のつり革など様々なものにはウイルスが付着している可能性があります。
- 手指消毒用アルコールも効果があります。
- うがいも合わせて行うと効果的です。
- できるだけ人混みを避けましょう。

(2) 普段の健康管理

- 普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、**免疫力を高めて**おきましょう。

(3) 適度な湿度と環境の整備

- 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。
- 定期的に部屋の換気を行いましょう。
- 皆が触るテーブル、ドアノブ、スイッチなどをこまめに拭き掃除しましょう。消毒用アルコール(70%)や家庭用ハイター(水500mlに対してペットボトルのキャップ2杯)が消毒に有効です。

免疫力を高める食品

***免疫力を高めるために毎日食べるように心がけましょう。(にんじん・かぼちゃもOK)**

■ほかの人にうつさないために

(4) 咳エチケット

- マスクを着用します。
- ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- とっさの時は袖や上着の内側等を活用。
- 周囲の人からなるべく離れます。

*キッチンペーパーを不織布に変え、輪ゴムを布ゴムに変更して糸で縫い合わせたらマスクらしいものができます。



■マスク不足に対応するなら

- 体調に合わせてマスクを利用しましょう。
- タオルの活用。
- 感染症対策・花粉症対策としてマスクの代用品をつくるなら
- 不織布を活用しましょう。(ベビー用品コーナーや手芸品屋さん等で購入できます。あく取りペーパーも同じもの使用されているようです。)

■アルコール消毒薬不足に対応するなら

まめに手洗いが一番

警視庁災害対策課が考案!

簡易マスクの作り方

- 1 キッチンペーパーを切れ目に沿って破り、幅1.5cmで蛇腹折りにする
- 2 折ったキッチンペーパーの両端に輪ゴムを当てて、ホッチキスで止める
- 3 折ったキッチンペーパーを広げ、両端の輪ゴムを耳にかける。
- 4 人によって顔の大きさが違うので、輪ゴムを止める位置で調整する

画像は警視庁災害対策課災害警備係(大規模災害対策)のツイッターより引用