

ほけんだより(臨時号)

R2.1.31 角高 保健室



慌てないで!

体力を温存し手洗い・うがい・咳エチケットで乗り切りましょう。

中国において昨年12月以降、新型コロナウイルスに関連した肺炎の発生が報告され、国内においても増加しつつあります。感染すると、発熱、咳などの呼吸器症状等の症状が出現し、高齢者や基礎疾患のある方は重症化する場合もあると言われています。

- 潜伏期間は最大14日程度
- 7,111人の感染者数(1/30現在) 死者約170名
- 咳・熱の症状を伴う。無症状での発症者もいるようです。

Q どうやって感染するの? **インフルエンザと同様です。**

(1) 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

※主な感染場所：**学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所**



(2) 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる。

- その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
- 別の人がその物に触ってウイルスが手に付着
- その手で口や鼻を触って粘膜から感染

※主な感染場所：**電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど**



《新型コロナウイルスに感染しないようにするため》

(1) 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

<p>1 手のひらをよくこする</p>	<p>2 手の甲もよくこする</p>	<p>3 指先・爪の間をこする</p>
<p>4 指の間を洗う</p>	<p>5 親指のつけねをねじり洗い</p>	<p>6 手首も忘れず洗う</p>

爪は短く切っておきましょう。

(2) 普段の健康管理

普段から、**十分な睡眠とバランスのよい食事**を心がけ、免疫力を高めておきます。

●教室内換気を実践

休み時間には窓を開けて!

(3) 適度な湿度を保つ

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、適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。

帰宅時のうがいも実践してください。

(4) 手など皮膚の消毒を行う場合には、消毒用アルコール(70%)を、物の表面の消毒には次亜塩素酸ナトリウム(0.1%)が有効とのことです。

《他の人にうつさないために》

<咳エチケット>



咳エチケットはマスクが正解 ないときはハンカチやティッシュで口元を覆い、それもなければ洋服の袖で。手で覆うのは他人に感染させるリスクが高まるのでNG (イラスト・竹口睦郁)

<正しいマスクの着用> 皆さんは大丈夫？

感染症予防には

休息と栄養を十分にとり、
手洗い・うがいが1番。



* 《フラスワン》

→歯磨きするとき、ベロ(舌)も軽く磨く。

*ラクトフェリン入りヨーグルトは免疫力を高めるため、ノロやインフルに罹りにくいそうです。夜にはR-1ヨーグルトでもめしあがれ...

(かぜ・インフル予防に効果大)

高性能のマスクでも装着方法を誤れば機能をはたしません。例えば...

ノーズピースとブリーツ(ひだ)を合わせていない。



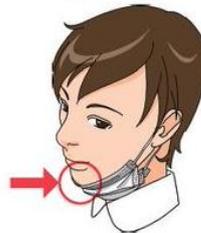
鼻の横の隙間から入ってしまう。

口だけを覆い、鼻は出ている。



自分の咳などが飛散しない効果はあるが自分の保護ができない。

着用していたマスクを顎にかける。



顎の部分には飛散物が付着している恐れがあり、それがマスクの内側になってしまう。

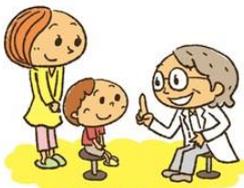
ゴムひもが緩い。



肌との接着面の数ヶ所に隙間ができ入ってくる。

「新型コロナウイルス感染症かな？」と思ったら

参考資料(他) Medicom 感染管理のメディコム (イラスト: 政府広報オンライン・厚生労働省より)



県では、新型コロナウイルスに関連した肺炎に関する相談を下記の窓口で受け付けています。
○ 受付時間 : 平日 午前8時30分から午後5時15分まで
○ 相談窓口

居住地	管轄保健所	電話番号
白石市, 角田市, 蔵王町, 七ヶ宿町, 大河原町, 村田町, 柴田町, 川崎町, 丸森町	仙南保健所	0224-53-3121
塩竈市, 多賀城市, 松島町, 七ヶ浜町, 利府町	塩釜保健所	022-363-5504
名取市, 岩沼市, 亘理町, 山元町	塩釜保健所岩沼支所	0223-22-2189

●発熱や咳, くしゃみなどの呼吸器症状がある場合には, サージカルマスクを着用し医療機関を早めに受診しましょう。感染症が疑われる場合には, 事前に医療機関へ電話連絡をした上で受診しましょう。