

# ほけんだより 臨時号 続々報

角田高校 保健室 (2020. 3. 24 発行)

新型コロナウイルス感染症の発症のニュースが流れてから2ヶ月あまり、罹患数の増加と共に日に日に不安も高まっています。



Q 次の症状がみられたら相談窓口へ連絡後、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

相談時間変更

○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) →24時間対応

●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)

おさらい  
感染予防  
対策



## ■新型コロナウイルスに感染しないようにするために

一般的な衛生対策として風邪や季節性インフルエンザと同様の対策が推奨されています。

- 1 手洗いの徹底を図ること。
- 2 室内では、加湿器などを使用して乾燥を防ぐこと。また、1時間に1回は換気をする。
- 3 休養、睡眠を十分にとり、規則正しい生活を送り、体力や抵抗力を高め、体調管理を行うこと。
- 4 人混みや繁華街への外出を控えること。
- 5 「咳エチケット」を推奨すること。

\*医療崩壊を防ぐため  
協力をしていきましょう。

## 日常生活で感染連鎖を防ぐための 「べからず行動集」

- 集合しない  
(何人までという基準はない)
  - 密集しない  
(飛沫到達距離に近づかない)
  - 飛沫を発生させない  
(歌う、叫ぶ、討論するなど)
  - 共有しない  
(マイク、食器、書類、書物や文房具など)
  - 接触しない
  - 狭い場所を時間的に共有しない
- ※櫻井滋・岩手医大教授への取材による

## 【避けるべき場所】

- 換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間
  - 不特定多数の人が接触する恐れが高い場所
- (例:カラオケボックス, ゲームセンター, ボウリング場, ネットカフェ, 屋内のトレーニング施設, 友人宅の屋内で集まって会話すること, 人混み 等)

## 【感染リスクが低いとされる場所】

- 人と接触が少ない活動(例:散歩, ジョギング, 短時間の買い物 等)

○「巣ごもり生活」は感染症のリスク回避のための一手段ですが、新学期に備えて筋肉トレーニングや散歩・ジョギングを行うなど体力づくりを行うようにしましょう。

■マスク不足やアルコール消毒薬等の品薄状況の中で、「感染症対策をどのようにすればよいのだろう」と不安を感じている生徒の皆さんも多くいることでしょう。

○ないないづくしに対応するには？

保健室の私たちなら〇〇します。試してみてください。

- 1 水分を多くとります。(1日1.5ℓ以上を目安に)  
→口呼吸を控えめにし、鼻呼吸をするようにします。
- 2 低体温症の改善に努めます。  
→・ふくらはぎの筋肉トレーニングをします。  
・腹部・腰回りを温かくします。



(腹部大動脈という太い血管を温めるとからだ全体が温まります。)

- ・からだが温まる食事をします。(ショウガを意識的に食べます)
- 3 外出から戻ったら手洗いと一緒に顔も洗います。  
(玄関先で髪の毛や洋服についたものを払い落とすようにします。)
- 4 食生活と生活リズムの改善に努めます。(睡眠を十分に確保します)
- 5 セルフメディケーション(自分の体調を管理し体調に合わせた行動をします。)  
→症状の観察を行い、熱っぽい時には外出を控える、早めに寝るなど行動の変更をします。



○桑川好男先生  
(杉並堀ノ内クリニック院長の投稿より)



■症状が現れたら日時を追って記録しましょう。

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

\*「自分は罹らない」「罹るはずがない」という思い込みを捨て自覚症状をチェックし必要な対応を行うようにしましょう。

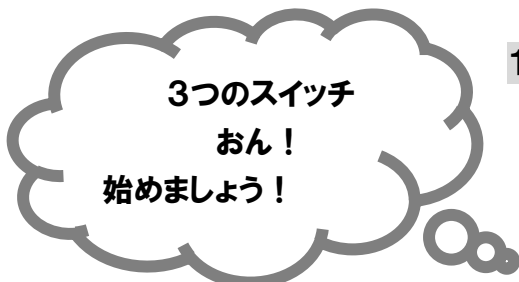
- \*登校前に熱の観察をしましょう。
- \*登校時に熱がある場合は無理せず登校を控え、自宅療養にてご協力をお願いします。



学校モードにスイッチおん!

■令和2年度がはじまります。

項目	日程
○尿検査	4月14日(火)
○眼科検診	4月15日(水)
○身体測定	4月17日(金)



1)おきるスイッチをオン!

「えい!」と起きて太陽の光をあびましょう。

2)食べるスイッチをオン!

朝ご飯を食べるとお腹に栄養が届いて勉強にも集中できます

3)からだを動かすスイッチをオン!