保健だより

福島中央高校　保健室　　令和2年５月１１日

今日は久しぶりの登校となりました。みなさん、休校中はどのように過ごしていましたか？新型コロナウィルスの毎日の感染者数は、少しずつ減ってきていますが、まだ油断はできません。学校再開に向けて、学校でも感染予防対策をおこないますが、みなさんも手洗いやマスク着用など基本的な感染予防を心がけるようお願いします。

- ○ **登校前に必ず体温をはかりましょう。**
  忘れた時には、教室に行く前に保健室で、はかりましょう。
- ○ **体調が悪いときには、無理をせず学校を休んでください。**
- ○ **症状がなくてもマスクをつけましょう。**
- ○ **咳エチケットを心がけましょう。**
- ○ **こまめに手を洗いましょう。**

手洗いをすべき５つのタイミング

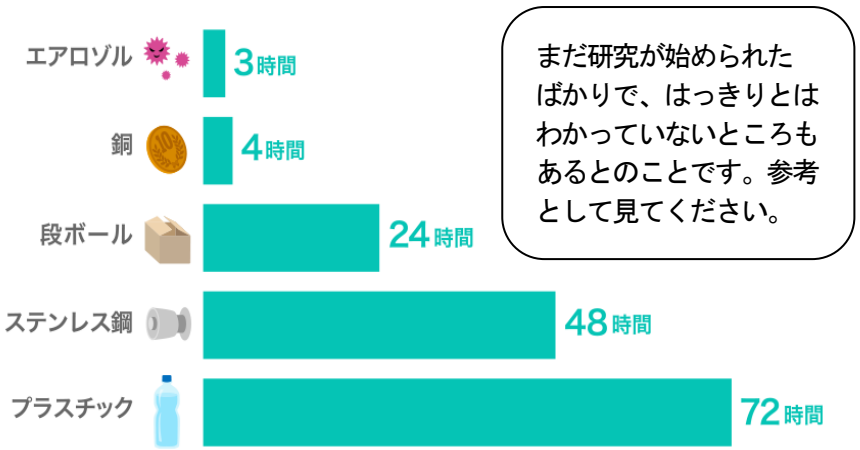
感染症予防　手洗いが基本　病原体を取り除きつつ皮膚を守る（加藤篤）

政府の専門家会議が、感染拡大を予防するための「新しい生活様式」を示しました。

専門家会議「新しい生活様式」の実践例

画像制作：Yahoo! JAPAN（厚生労働省『「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（2020年5月4日）』を元に作成）

新型コロナウィルスは、物に付着したらどれくらいの時間残るの？



まだ研究が始められたばかりで、はっきりとはわかっていないところもあるとのことです。参考として見てください。

原案：石田雅彦（論文『The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE』を参照して書かれた文章を元に作成）　画像制作：Yahoo! JAPAN

定期的に消毒をした方がいい場所は？

その他に
- ○　引き戸の取っ手
- ○　水道の蛇口
- ○　トイレのレバー
- ○　階段や廊下の手すり　など

消毒用アルコールや0.05%に濃度を薄めた塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）が有効です。漂白剤を使うときは、濃度に気をつけ、手袋を着用し、必ず換気をしましょう。

新型コロナウィルス感染症の相談のめやすが新しくなりました。

「37.5℃以上」という具体的な発熱の基準はなくなりました。

- ○　軽いかぜの症状が４日以上続く
- ○　息苦しさや強いだるさ、高熱などの症状がある場合はすぐに
- ○　高齢者や基礎疾患があるなど重症化しやすい人、妊娠中の人で、発熱やせきといったかぜの症状がある場合はすぐに

＜相談先＞

福島県帰国者・接触者相談センター（感染の疑いがある場合）	福島県一般相談（生活など全般）
0120−567−747 （24時間対応）	0120−567−177 平日　8：30～21：00 土日祝日　8：30～17：15

緊急性が高い症状は？

厚生労働省は、症状が軽い人や症状がない人が自分でチェックして「緊急性が高い症状」があるときには、すぐに相談センターに連絡をすることとし

緊急性の高い症状

表情・外見	・顔色が明らかに悪い ※ ・唇が紫色になっている ・いつもと違う、様子がおかしい ※
息苦しさ等	・息が荒くなった（呼吸数が多くなった） ・急に息苦しくなった ・生活をしていて少し動くと息苦しい ・胸の痛みがある ・横になれない、座らないと息ができない ・肩で息をしている ・突然（２時間以内を目安）ゼーゼーしはじめた
意識障害等	・ぼんやりしている（反応が弱い）※ ・もうろうとしている（返事がない）※ ・脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

※は家族等がその項目を確認した場合

出典：厚生労働省　画像制作：Yahoo! JAPAN（厚生労働省『新型コロナウイルス感染症の軽症者等に係る宿泊療養・自宅療養における健康観察における留意点について』を元に作成）