



暖かな季節になり、桜の花をはじめ様々な花が咲いてきて、春を感じられる今日この頃ですね。この春から心機一転！「頑張ろう！」と入学や転学をされた方も多くいるのではないかと思います。






しかし、連日、新型コロナウイルスのニュースが報道され、外出自粛などもあり、不安なスタートとなってしまいました。

一刻も早く収束し、安心して日常生活、学校生活が送れるよう祈るばかりです。

さて、今回の「ほけんだより」では、新型コロナウイルスについての情報などをお伝えしたいと思います。

## ～新型コロナウイルス感染症に関する情報～

### 【症状について】

経過	軽症の場合	重症の場合
発症	<p><b>(通常の風邪の症状)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>のどの痛み</li> <li>鼻水</li> <li>だるさ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>咳</li> <li>発熱</li> <li>など</li> </ul>
7日 ～10日	<p><b>回復</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>呼吸が苦しい</li> <li>37.5℃前後の発熱</li> <li>咳</li> </ul> 
10日～		<p><b>入院</b></p> 

### 重症化リスクが 高い人とは？

- ◎高齢者
- ◎糖尿病、心臓、呼吸器疾患（COPD）等の基礎疾患がある。
- ◎透析を受けている
- ◎免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている等の理由で免疫力が低下している。



最近の情報では、**食事のにおいや味を感じにくくなる**等の症状が報告されています。

症状や経過は個人により異なる場合がありますので、絶対ではありません。

※令和2年3月末の情報を基に作成しています。今後、変更等が生じる場合があります。

### 【発熱等の風邪の症状がある場合はどうする？】

無理せず自宅で休養するようにしてください。毎朝、検温をし、37.5度以上の発熱が4日間以上続いたり、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合など、自身の症状に不安がある場合には、保健所等の相談窓口へ相談してください。

## 【感染症対策について】

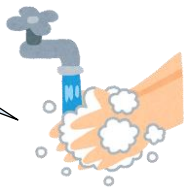
～感染を予防すること、感染を広げないこと～

### 新型コロナウイルス感染症を含む感染症対策の基本

(別紙「感染予防パンフレット」(首相官邸・厚生労働省)参照)

手作りマスク

手洗い



咳エチケット



マスクの着用



換気

1～2時間に一度、5～10分程度、  
窓を大きく開け、室内の空気を入れ替えましょう。



アルコール  
消毒が有効

アルコール消毒液がなかなか手に入らない場合は、手洗いをしっかりすることで、アルコール消毒と同様の効果が得られます。また、ドアノブや手すり、テーブルなどはキッチンハイター消毒液(350mlのペットボトルに水を入れキッチンハイターをペットボトルキャップ1杯入れる)で清拭すれば有効であると言われています。

## 免疫力を高めることが大切です

ウォーキングなどが効果的ですが、外に出ることができない時には、家でラジオ体操などもおすすめです。動画サイト等で「**家の中でできる運動**」などを検索すると、たくさん楽しい運動が出てきます！

適度な運動

睡眠

眠ることで自律神経のバランスをとりストレスを軽減します。最低でも**6時間以上**は睡眠をとるようにしましょう。可能なら**8時間**は睡眠をとれるとよいでしょう。早寝早起きも大切です。**睡眠不足はウイルスの大好物！！**

栄養バランスのとれた食事

ストレスをためない生活

### 免疫力を高める食材

海藻類

発酵食品



きのこ類



笑いはNK細胞を活性化させ、免疫力をアップさせます。作り笑いでもよいそうです。自宅にいる時間が長くなることが多くなりそうな今！お笑いの番組やDVD、動画などの鑑賞はいかがでしょう？免疫力アップに効果的です！



## 出席停止について

学校へ登校しなければならない日(スクーリング、ホームルーム、試験等)に、**新型コロナウイルス感染症に係る事由がある場合**は、学校までお知らせください。出席停止となります。

### 【新型コロナウイルス感染症に係る出席停止の事由】

- ①新型コロナウイルス感染症と診断された場合
- ②濃厚接触者に特定された場合
- ③発熱等の風邪の症状がある場合
- ④感染の心配がある場合(重症化リスクの高い生徒)※表面参照
- ⑤海外から帰国した生徒



休業期間中であっても、**新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、学校まで連絡をしてください。**



# 感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う



厚労省 検索

