

臨時

# 保健だより

令和2年2月  
高萩高等学校 保健室



## 新型コロナウイルス感染症に対する対応



国内での発生状況を踏まえ、下記の対応をお願いします。

### ○ 手洗い・アルコール消毒、咳エチケットの徹底

特に、登校後は必ず手を洗ってください。

ウイルスが付着した手で目や口・鼻を触るとこれらの粘膜から感染する可能性があります。

### ○ 通学の際は、なるべくマスクを着用する。

マスクが手に入らない場合は、マスクの内側にガーゼを入れ、そのガーゼを交換する、あるいは水洗いしてから乾燥させて再利用するなどの工夫を行うこともできます。(日本感染症学会ホームページより)  
保健室のマスクにも限りがあります。全校生徒に配布することはできません。

### ○ 教室はこまめに換気を実施する。

適切な環境の保持のため、休み時間毎に5分程度教室の換気を行ってください。

### ○ 学校行事に参加する際はアルコール消毒を行う。

体育館等が集まる場合、入り口で手のアルコール消毒を実施します。

### ○ 十分な休養や睡眠時間の確保、適度な運動やバランスのよい食事を心がける。

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しょう。

また、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こまめに水分を摂るよう心がけてください。

### ○ 発熱等の風邪症状が見られる場合は無理に登校しない。

発熱等の風邪症状が見られる場合は、無理せず自宅で休養してください。

症状や状況により、公欠や出席停止扱いになる場合もあります。

発熱等により欠席する場合は、毎日朝のうちに学校に連絡をしてください。

連絡の際は、症状や発熱の程度をお伝えください。また、症状や発熱の程度などは記録をしてください。

- 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が 4 日以上続く場合や強いだるさ、息苦しさがあある場合は、帰国者・接触者相談センターに相談をする。

※糖尿病や心疾患、呼吸器疾患の基礎疾患がある人は重症化しやすいため、発熱等が 2 日程度続いたら帰国者・接触者相談センターに相談をしてください。

「帰国者・接触者相談センター」はすべての都道府県で設置しています。詳しくは以下のURLまたはQRコードからご覧いただけます。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyassessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyassessyokusya.html)



- インフルエンザ等の心配があるときには、通常と同様にかかりつけ医に相談する。

現時点（2/20）では新型コロナウイルス感染症以外の病気が圧倒的に多い状況です。

- 帰国者・接触者相談センターに相談後医療機関を受診する場合は、勧められた医療機関を受診する。

複数の医療機関を受診しない。

医療機関を受診する際は、マスクの着用、手洗いや咳エチケットを徹底する。



### おさらい



### せきエチケット

咳・くしゃみをするときは…



人から顔を背ける  
腕で口元を覆う

咳・くしゃみが出ている間は…



正しくマスクを  
つけましょう

鼻をかんだ後は…



ティッシュはすぐに  
ふた付きのゴミ箱へ

### 手洗いのポイント



手のひら



手の甲



つめ



指の間



親指



手首

※丁寧に手を洗ってから、  
消毒液を使いましょう。  
手を洗わずに消毒だけは  
不十分です！