

保健だより 臨時号

由宇中保健室

新型コロナウイルスの流行で異例の事態になりました。いろいろ不安になることもあると思いますが、今はとにかく、みなさんが健康に過ごす事が一番です。休みになっても規則正しい生活を送るよう心がけましょう。

病気の予防のためにしてほしいこと

手洗い・うがい・・・手は正しい方法で洗いましょう。手指消毒用アルコールによる消毒を行いましょう。



十分な睡眠時間の確保…寝る時刻、起きる時刻を決め、睡眠時間もリズムを崩さないようにしましょう。

※寝る時刻・起きる時刻が乱れると体内時計もくずれます。いつもより3時間遅く起きる生活を2日間続けると、体内時計は45分も遅れることがわかっています。元に戻すためには、朝起きる時刻を守ること。そして起きたらカーテンを開けて明るい光を浴び、朝ごはんを必ず食べましょう。

適度な湿度を保つ…空気が乾燥すると、喉の粘膜の防護機能が低下します。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%）を保ちましょう

他の人にうつさないために…（咳エチケット）

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクをする、または、マスクをしていない場合はハンカチ、ティッシュなどを使って、口や鼻を押さえることです。

一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避けましょう。（人混みを避ける）

明日からの臨時休校は新型コロナウイルス感染拡大防止のために行われるものですので自宅で過ごすことが基本です。

「自分の健康は自分で守る」を基本に自分でできる最善策を行ってください。

発熱や咳などの症状が見られ、感染が疑われる場合は、学校まで連絡してください。

新型コロナウイルスQ&A

令和2年2月22日時点版

心配な時には

Q1 風邪のような症状があり心配です。どうしたらいいですか？

A 発熱などの風邪の症状があるときは、学校や会社を休むなど、外出を控えてください。
毎日体温を測定して記録しましょう。

Q3 最寄りの保健所等(帰国者・接触者相談センター)に相談するとどうなりますか？

A 電話での相談を踏まえて、感染の疑いがある場合には、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症患者の診察ができる「帰国者・接触者外来」を確実に受診できるよう調整します。

予防について

Q4 新型コロナウイルスにはどうやって感染しますか？

A 現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

- ① 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「飛沫感染」
- ② ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる「接触感染」

医療機関を受診するとき

Q6 医療機関を受診するときに気を付けることはありますか？

A 複数の医療機関を受診せず、「帰国者・接触者相談センター」等から紹介された医療機関(「帰国者・接触者外来」など)を受診してください。受診するときは、マスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底してください。

Q2 感染したかも?と思ったらどうしたらいいですか？

A 以下の場合には、最寄りの保健所等にある「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談しましょう。

- ① 風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く
- ② 強いだるさや息苦しさがある



- ・重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、念のため妊婦さんは、こうした状態が2日程度続いたら相談しましょう。
- ・症状がこの基準に満たない場合には、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談ください。

Q5 感染予防のためにできることはなんですか？

A 以下のことを心がけましょう。

- ① 石鹸やアルコール消毒液などによる手洗い
- ② 正しいマスクの着用を含む咳エチケット
- ③ 高齢者や持病のある方は公共交通機関や人込みを避ける

新型コロナウイルスについて

Q7 感染しても症状が出ない人がいますが、その人からも感染しますか？

A 現状では、はっきりしたことはわかっていません。通常、肺炎などを起こすウイルス感染症の場合、症状が最も強く現れる時期に、他者へウイルスをうつす可能性も最も高くなると言われています。

より詳しくお知りになりたい方はこちら

厚労省 コロナ FAQ

検索

