

# 保健だより

R2.2月  
吉田高校保健室



## 新型コロナウイルス感染症にご注意！ ～感染症予防対策について～

### \*新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える人が多いことが特徴です。

感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日(多くは5日から6日)とされています。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつるとされています。

飛沫感染：感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

接触感染：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で回りの物に触れるとウイルスがつきます。ほかの人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

特に高齢者や持病がある人は重症化しやすいとされています。

自分を守り、周囲の人を守るためにもしっかりと予防しましょう。

### \*日常生活で気を付けること

☆まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や食事の前などに行いましょう。

必ず石けんを使い、丁寧に手洗いをしましょう。アルコール消毒液の使用も有効です。

☆咳などの症状がある人は、咳エチケットを励行しましょう。

☆免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がけましょう。

☆部屋をこまめに換気しましょう。

※発熱など風邪の症状がある時には、無理をせず自宅で休養しましょう。

発熱などの風邪症状がみられたら、毎日体温を測定して記録をしましょう。

### \*問い合わせはこちら

●一般的なご相談は、「新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル」

TEL 055-223-8896(FAX 055-223-1499) 平日 9:00～17:00

厚生労働省相談窓口

TEL 0120-565653(FAX 03-3595-2756) 土日祝日も実施 9:00～21:00



# 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。

石鹸で洗い終わったら、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ところでやろう



× 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

○ とっさの時 袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用



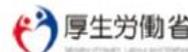
1 鼻と口の両方を確実に覆う



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

