

# ほけんだより 4月

2020.04  
都立白鷗高等学校  
同附属中学校  
保健室

新型コロナウイルス感染症が中国武漢から広がり、日本にも感染事例が相次いで報告されています。東京も日ごとに感染者が増えているため、学校は臨時休校となっています。皆さんは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とれた食事を心がけ、自宅で規則正しい生活を送ってくださいね。そして感染対策の正しい知識をもって、感染に触れない・感染を広げないよう心がけましょう。

## 3つの<sup>さ</sup>密を避けましょう!

①換気の悪い  
密閉空間



②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



3つの条件がそろった場所  
がクラスター(集団)発生  
のリスクが高い!

POINT.1  
帰宅時や調理の前後、  
食事前など、  
こまめに手を洗う!

POINT.2  
くしゃみや咳が出るときに、  
ティッシュ等で口と鼻を覆ったり  
マスクを正しく着用する!

感染症  
対策

### 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



このように、感染症を予防するための方法には、  
私たち一人ひとりが実行できる内容が多いこと  
がわかります。



【首相官邸ホームページより】

# 無症状の人 も危険!?

無症状の人でも大声でしゃべったり（歌なども）して飛まつが生じると、感染の可能性があります。

外出しない、人と集まらないことがソーシャルディスタンス（人と距離をとる）の前提ですが、コンビニでの買い物、病院の待合室など、外出の際は人と2m以上の距離を保ちましょう。自分が感染者かもしれないと考え、相手のことを守りましょう。

# 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。

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

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



今年度の保健室は西校舎清野、東校舎浅井で運営してまいります。よろしくお願いいたします。

清野

白鷗5年目となりました。今年もよろしくお願いいたします。

浅井

はじめまして。この4月に中学校に異動してきました。皆さんに会うのを楽しみにしています！

