

# —新型コロナウイルス感染症対策—

令和2(2020)年3月24日 厚木東高等学校 保健室

## 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために！！

3月3日から臨時休業となっていますが、本来の春休み期間も引き続き、感染拡大防止のため一人ひとりが感染をできる限り抑えるための行動をとることが重要です。



「新型コロナウイルス感染症」とは何か改めて復習し、なぜ、手洗いが必要なのか、なぜ、人混みを避ける必要があるのか再確認し日常の行動に役立てましょう（常に、最新の情報キャッチを忘れずに）！

## 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5～6日）と言われています。そして、飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。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が必要です。（厚生労働省のお知らせより）

<b>飛沫感染</b>	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、他の人がウイルスを口や鼻などから吸い込むことで感染します。
<b>接触感染</b>	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻等に触ると粘膜から感染します。

## 日常生活で気を付けること

### 1 基本的な感染症対策の徹底

①手洗い・うがいの徹底。②咳エチケットを守る。③人混みの多いところを避ける。



### 2 自分の健康状態を知り、日常の健康管理に努める

①免疫力を高めるため、バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動を心掛ける。



②自分自身の体調管理への意識を高め、毎日、検温・健康観察を行う（裏面の健康観察票の利用を。コピー可）。

### 3 感染症の疑いがあるときの対応

①発熱や風邪の症状が見られたら、外出せず自宅で休養する。

②風邪症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いたら、市町村所管の「帰国者・接触者相談センター」か、かかりつけの医療機関に電話相談しその指示に従う（基礎疾患がある人やその他心配がある人は早めに相談を）。

③帰国者・接触者相談センターや医療機関等から指示が出た場合は、すぐに学校に電話で報告をしてください。

## ♡相談のご案内(継続)♡



新型コロナウイルス感染症についても心配ですが、それだけでなく、学校での人間関係、学業、進路、心やからだのことなどに悩んでいる人もいることでしょう。心配事があったら、どうか一人で抱え込まずに、周囲の信頼できる人に相談をしましょう。本校では引き続き、新学期の登校が始まるまでの期間、電話相談を受け付けています。心配なことがあったら、どうぞ。(受付時間:平日8:30~15:30)

♡厚木東高校電話：(046)221-3159[1学年]、(046)221-6466[2学年]、(046)221-6469[3学年]の各“担任、または(046)221-3158[代表]から“保健室、あてにどうぞ。

♡「24時間子供SOSダイヤル」などの窓口で電話で相談することもできます。

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 (フリーダイヤル)



