

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室
No. 11 2020年2月28日(金)

今シーズンは、インフルエンザの流行による欠席者が例年より少なく、本校では今のところ学級閉鎖をおこなう基準に達していません。これは、例年以上に手洗い・手指消毒や、早めの検温、咳エチケットなどの習慣を心がけていることが関係しているかもしれません。今後は新型コロナウイルス感染症の拡大が心配されますが、引き続き基本的な感染予防行動をとり、体調不良が続くときは、早めの休養をとってください。また、衛生的な環境を保つことも重要です。こまめな換気、消毒薬を活用した清掃をおこないましょう。



感染症を予防し、広げない ためにしたい10のこと

- * 十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がける。
- * 食事前、帰宅後、人との接触後などは石けんでの**手洗い、手指消毒**をする。
- * 定期的な室内の**換気**に気をつける。
- * **公共交通機関や人混みの多い場所を避ける。**
- * 外出は最小限とし、体調が悪い時は**早めに自宅で休養**する。
- * 咳やくしゃみをするときは周りに飛ばさないようにして、**咳エチケット**を守る。
- * 人と食器やタオルの共有、配膳後の食事のやりとりは控える。
- * 風邪症状がみられたら、毎日検温をして記録する。
- * 空調や衣服による適切な温度調節をする。
- * 37.5度以上の発熱が4日以上続く場合（解熱剤を飲み続けなければならない場合を含む）、倦怠感、息苦しさがある場合で、原因が明らかでない（インフルエンザや花粉症等ではない）場合や、コロナウイルス感染症患者と濃厚接触が考えられる場合には、相談窓口連絡し、指定された医療機関を受診する。



☆新型コロナウイルス感染症にかかる帰国者・接触者相談センター（相談窓口）は県内各保健所に設置されています。