ほけんだより

臨時号

宮城県立西多賀支援学校
保健室

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い，本校でも３/２～臨時休校となりました。２週間がたちましたが，みなさん元気に過ごしていますか？突然先生や友達に会えなくなってしまい，残念に思っていることと思います。毎日ニュース等でさまざまな情報を目にし，不安に思っている人もいるかと思いますが，まずは，規則正しい生活を心がけ，学校再開後にみなさんが元気な姿を見せてくれるよう願っています。

新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み，せきが長引くこと（１週間前後）が多く，強いだるさ（倦怠感）を訴えることが多いのが特徴です。感染しても軽症であったり，治る例も多いですが，ご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

飛沫感染と接触感染により感染し，空気感染は起きていないと考えられていますが，閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

◎飛沫感染
感染者の飛沫（くしゃみ，せきなど）と一緒にウイルスが放出され，他の方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せきを手で押さえた後，その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方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。

日常生活で気をつけること

①帰宅時や食事前は手洗い（手指消毒）・うがいをしましょう。
②せきやくしゃみなどは手で押さえず，マスクを着用する，ハンカチやティッシュを使って押さえるなどのせきエチケットを行いましょう。
③人混みの多い場所への外出を避けましょう。



こんな方はご注意ください

次の症状がある方は，下記「相談窓口（コールセンター）」にご相談ください。
①風邪の症状や３７．５℃以上の発熱が４日以上続いている。
②強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。
※高齢者や基礎疾患のある方は，上の状態が２日程度続く場合。



◎宮城県健康相談窓口（コールセンター）
電話番号　０２２－２１１－３８８３（土日・祝日も実施）
受付時間　２４時間
◎厚生労働省相談窓口
電話番号　０１２０－５６５６５３（フリーダイヤル）
受付時間　９：００～２１：００（土日・祝日も実施）

※このほけんだよりは，宮城県から出されている「新型コロナウイルスを防ぐには」のリーフレットを参考に作成しています。新型コロナウイルス感染症については，日々状況が変化しているところであり，国や地方公共団体が発表する最新の情報を収集，把握していただきますようお願いします。