

# ほけん祭り3月

NO. 17 2020.3.6 茨木市立西陵中学校 保健室

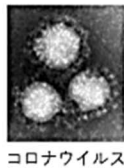
新型コロナウイルス感染症が、大阪府内でも発生しています。厚生労働省や大阪府が発信する正確な情報に基づき、落ち着いて行動してください。

## 新型コロナウイルス感染症とは？

- インフルエンザや風邪と同様、飛沫感染や接触感染で感染します
- 感染すると、発熱・咳などの呼吸器症状が現れます

### <コロナウイルス>

- ・人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルス
- ・人が日常的に感染する4種類は風邪のような症状を引き起こします。



#### ○飛沫感染

感染している人のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込む

#### ○接触感染

しぶき等がついたドアノブやつり革などを手で触り、その手で口や鼻を触れる



©2014 大阪府もずやん

## 予防法

一般的な感染症対策の徹底が効果的です。

### ● 手洗い



ハンドソープをつかって、こまめに手を洗う習慣をつけましょう。消毒用アルコールも有効です。

### ● 咳エチケット



咳・くしゃみをする時は、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえましょう。

### 【事業者の皆様へ】

- 従業員の体調管理に留意するほか、消毒用アルコールを常備する等の対策をお願いします。
- サービス業等、不特定多数の方と接触する施設等では、マスクの着用を奨励します。

### 手洗い・咳エチケット以外にも…

- 日頃から体の抵抗力を高めておく
- 高齢者や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は、人混みへの外出を控える

## 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します。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、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

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



## 【臨時休業中の過ごし方】

- 人の集まる場所等への外出を避け、基本的に自宅で過ごすようにしてください。
  - ※ 不要不急の外出は控えてください。
  - ※ 特に、風邪や発熱等の症状がみられる場合は、医療機関等への外出以外は避け、休養してください。
- 臨時休業中の学校行事への参加については、学校からの指示に従ってください。
  - ※ 部活動への参加は不可です。
- 毎日、健康観察(発熱や、風邪症状等の出現を確認及び記録)を実施してください。
- 臨時休業期間に風邪や発熱等の症状が見られた場合は、以下の①～③の対応を実施してください。

※ 右のフロー図参照

- A 風邪の症状や37.5℃前後の発熱が4日程度続いている。(高齢者・妊婦・基礎疾患がある方は2日程度)**  
**B 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。**

- ① 上記のA、Bいずれかに該当する場合は、最寄りの「新型コロナ受診相談センター(帰国者・接触者相談センター)」へ連絡してください。
    - ※ センターへ相談した結果、新型コロナウイルス感染の疑いがあるとされた場合には、専門の「帰国者・接触者外来」を紹介されます。その際は、他の人との接触(公共交通機関の利用等)を避け、マスクを着用して受診してください。
  - ② 上記のA、Bいずれかに該当しないが、発熱や風邪の症状がみられる場合は、特に外出を控え、症状が改善しない場合はかかりつけ医を受診してください。
  - ③ その他の場合で、新型コロナウイルスの感染に不安がある場合は、「府民向け相談窓口」をご活用ください。
- 医療機関から、新型コロナウイルス感染症(疑い含む)と診断された場合は、速やかに連絡してください。

西陵中学校 ☎

072 - 625 - 4781

『新型コロナ受診相談センター(帰国者・接触者相談センター)』相談対象者

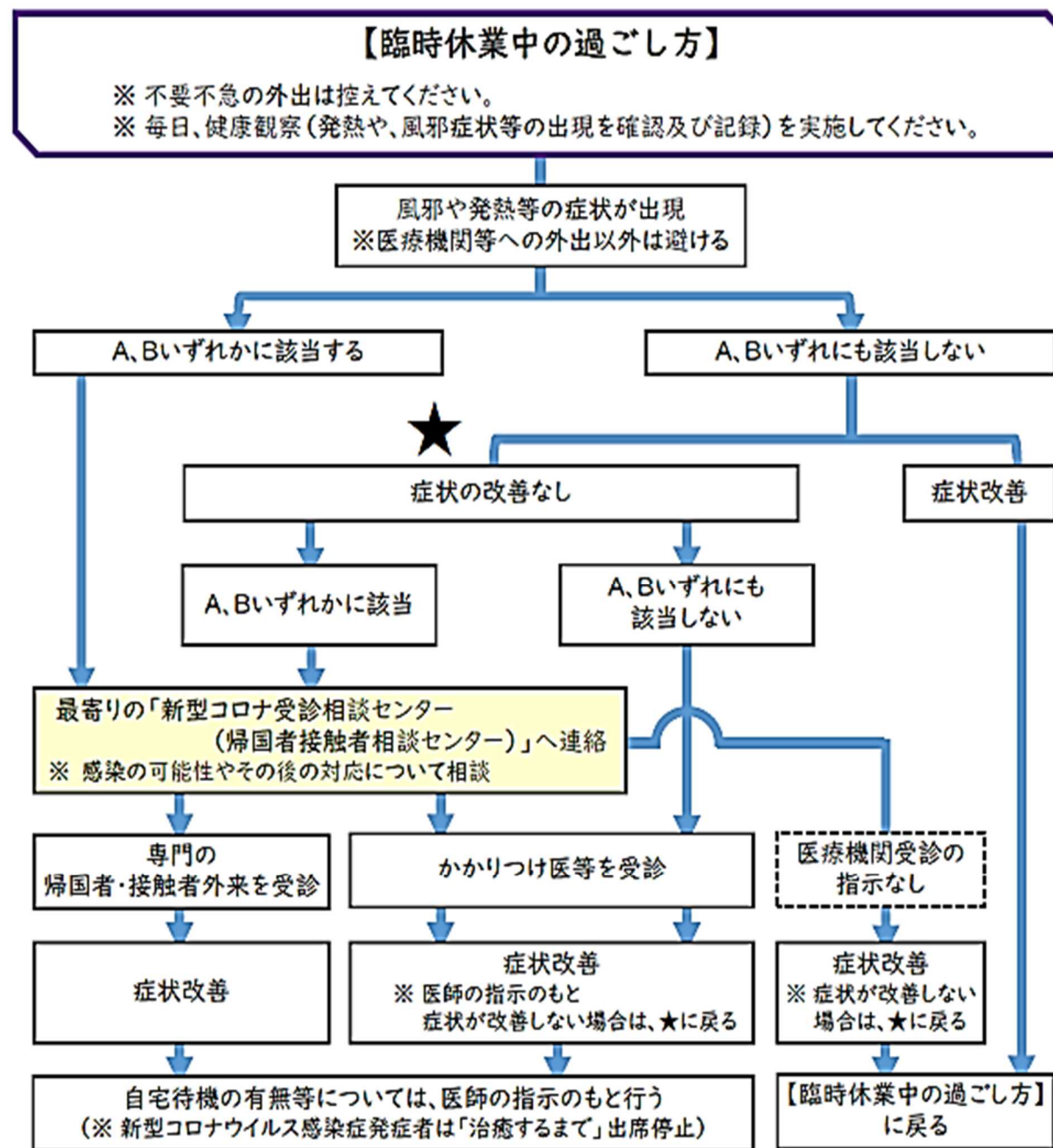
- A 風邪の症状や37.5℃前後の発熱が4日程度続いている方(高齢者・妊婦・基礎疾患がある方は2日程度)**  
**B 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方**

※基礎疾患のある方とは

糖尿病・心不全・呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾患など)等の基礎疾患のある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤を用いている方等の重症化しやすい方

帰国者・接触者相談センター(大阪府茨木保健所):072 - 624 - 4668

府民向け相談窓口(症状に不安がある場合など一般的なお問い合わせ):06 - 6944 - 8197



**\* 新型コロナウイルス感染症の疑いにより受診する際の留意点 \***

- A、Bのいずれかに該当する場合は、速やかに学校に連絡してください。
- A、Bのいずれかに該当する場合は、最寄りの「新型コロナ受診相談センター(帰国者・接触者相談センター)」に連絡し、感染の可能性や、その後の対応(対応可能な病院等)について、相談及び確認を行ってください。
- 専門の帰国者・接触者外来を受診する際には、事前に医療機関に連絡し、受診の方法について確認し、他の人との接触(公共交通機関の利用等)を避け、マスクを着用して受診してください。
- 医療機関から、新型コロナウイルス感染症(疑い含む)と診断された場合は、速やかに学校に連絡してください。