

ほけんだより

登米総合産業高等学校

臨時号

保健室

新型コロナウイルス感染症について

国内におきましても新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が発生しています。下記の内容に留意し、感染症対策に努めていただくようお願いします。

〈適切な環境の保持及び感染症対策〉

適切な環境保持のため、室内のこまめな換気と温度や湿度管理に努めましょう。大勢の人が長時間同じ空間にいる場合には、こまめな換気やアルコール消毒を行いましょう。

〈個人の感染症対策〉

1) 手洗いと咳エチケットの励行

下校後、食事後（調理前後）、トイレ後、外出先から戻った際には、石けんで手洗いを行いましょう。アルコール消毒も効果的です。

○手のひら、手の甲、指先・爪の間、手首までしっかり洗いましょう。

○手洗い後は、清潔なタオルやハンカチで水分をよく拭き、タオルの共用は避けましょう。

○咳やくしゃみをする際は、マスクやハンカチ、袖等を使って口や鼻をおさえるようにしましょう。

2) 栄養や睡眠の確保

身体の免疫力が低下すると、新型コロナウイルス感染症だけでなく、一般的な感染症を引き起こすウイルスや菌に感染し発病しやすくなります。栄養（バランスのよい食事）と質のよい睡眠（6～7時間以上）を確保し、体調を整えてウイルスや菌への抵抗力を高めておきましょう。

3) 健康観察の強化

○自身の体調を把握しましょう。

【症状の有無を確認】

頭痛、発熱、悪寒、腹痛、嘔吐や下痢、咳、息苦しさ、喉の痛み、鼻水、全身倦怠感、関節痛

○体調の変化に留意し、日頃から体温測定と記録をしておきましょう。

○発熱（37.5℃以上）やかぜ症状がみられる場合は、無理な外出は控えましょう。

4) 新型コロナウイルス感染症が疑われる場合「相談等の目安」（新型コロナウイルスに関するQ&Aより）

【基礎疾患がない方】

- かぜの症状
- 強いだるさ（倦怠感）
- 息苦しさ（呼吸困難）
- 発熱 37.5℃以上

上記の症状が4日以上続く場合

【基礎疾患がある・妊娠中・高齢者の方】

- 【透析・免疫抑制剤や抗がん剤を用いている方】
- かぜの症状
- 強いだるさ（倦怠感）
- 発熱 37.5℃以上

上記の症状が2日以上続く場合

相談

☆宮城県電話相談窓口（コールセンター）

022-211-3883（9:00～21:00）

☆厚生労働省コロナウイルス感染症電話相談窓口

0120-565653（9:00～21:00）

*上記症状の期間に満たない場合、インフルエンザ等の心配や緊急を要する場合は、かかりつけ医等に相談の上受診しましょう。医療機関を受診する際は、マスクを着用しましょう。

◎現在のところ予防法は、咳エチケットや手洗いなど一人ひとりが実施することになります。注意して生活しましょう！