

新型コロナ版

ほけんだより

大仙市立大曲中学校保健室

令和2年5月12日(火)

5月7日より「新型コロナ対策の休校措置」が解かれ学校生活が再開しています。今後も政府や厚生労働省・文部科学省・秋田県の指示に従い、できる限りの予防行動を行っていきたいと思います。引き続き、生徒のみなさん自身の心がけ、ご自宅での家族によるお声かけ等をお願いいたします。

新しい生活様式

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議は5月4日、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を具体的にイメージできるように、今後、日常生活の中で取り入れてほしい実践例を提示しました。

裏面参照

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています!

手を洗うことで
感染リスクを
大幅に減らすことが
できます。



手に蛍光塗料をぬって実験すると、人は驚くほど様々なものに触っています。それが共有され、知らず知らずウイルス感染を拡大させていくのです。だから感染リスクを減らす意味でも手洗いが有効なのです。

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます!



理想は
1時間ごとの手洗いです。
何かに触ったらこまめに手を洗いましょう。

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後!

病気の人
のケアをした時



外にあるものに
触った時



■相談・受診の目安が一部変更になりました■

自分はずっと違う、苦しいと思ったら即相談してください！

- 次の症状がある方は下記を目安に「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。
- 少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。
(これらに該当しない場合の相談も可能です。)
 - ☆ 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
 - ☆ 重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
(※)高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
 - ☆ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

■厚生労働省が開設した電話相談窓口■

電話番号 0120-565653 (フリーダイヤル)

受付時間 9:00から21:00 (土日・祝日も実施)

■相談窓口(個人向け)

(1) あきた帰国者・接触者相談センター

秋田県・秋田市の新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口を設置しています。

24時間対応のコールセンターはこちら

●電話番号 018-866-7050

秋田県大仙保健所 0187-63-3403 (直通)


■長期化が見込まれる新型コロナウイルスの感染対策として、政府の専門家会議が5月4日、「新しい生活様式」の具体例を提言としてまとめました。全文は各種サイトをご覧ください。専門家会議は、新規感染者数が限定となり、新型コロナ対策の強度を緩和できるようになった地域でも、感染拡大を予防するためこの「新しい生活様式」に移行していく必要があると指摘している

新型コロナウイルス感染症に

かかったと思ったら、

「帰国者・接触者相談センター」へ

- 「帰国者・接触者相談センター」では、
新型コロナウイルス感染症が疑われる方の
相談を受け付けています。
- 同センターでは、相談内容から同感染症の疑いがあると判断した場合、その方へ適切な診察を行う
「帰国者・接触者外来」への受診調整を行っております。

 厚生労働省

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談を行っている場合は都道府県等が開通している「新型コロナウイルス一般電話相談窓口」へお問い合わせ下さい。

・新型コロナウイルス感染症にかかったか不明な状態に、緊急の場合は、医療機関への受診を、速断無く、直接行うことは控えるようしてください。

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- ・人との間隔は、できるだけ2メートル(最低1メートル)空ける。
- ・遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- ・会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ・外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ・手洗いは30秒程度かけて水とせっけんで丁寧に洗う。(手指消毒薬の使用も可)

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ・帰省や旅行は控えめに。・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- ・地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- ・まめに手洗い、手指消毒
- ・咳エチケットの徹底
- ・こまめに換気
- ・身体的距離の確保
- ・「3密」(密集、密接、密閉)の回避
- ・毎朝で体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

(3) 日常生活の各場面別の生活様式

《買い物》

- ・通販も利用
- ・電子決済の利用
- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・計画をたてて素早く済ます
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・レジに並びときは、前後にスペース

《娯楽、スポーツ等》

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとるマナー
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・歌や応援は、十分な距離かオンライン

《公共交通機関の利用》

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する

《食事・持ち帰りや出前、デリバリーも》

- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ・お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事》

多人数での会食は避けて
発熱や風邪の症状がある場合は参加しない
ます。

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- ・人との間隔は、できるだけ2メートル（最低1メートル）空ける。
- ・遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- ・会話をしている際は、可能な限り真正面を避ける。
- ・外出時、屋内にいるときや会話をしているときは、症状がなくてもマスクを着用
- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ・手洗いは30秒程度かけて水とせっけんで丁寧に洗う。（手指消毒薬の使用も可）

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ・帰省や旅行は控えめに。・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- ・地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ・まめに手洗い、手指消毒 ・咳エチケットの徹底 ・こまめに換気 ・身体的距離の確保
- ・「3密」（密集、密接、密閉）の回避
- ・毎朝で体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

(3) 日常生活の各場面別の生活様式

《買い物》

- ・通販も利用 ・電子決済の利用
- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・計画を立てて素早く済ます
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース

《娯楽、スポーツ等》

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとるマナー
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・歌や応援は、十分な距離かオンライン

《公共交通機関の利用》

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する

《食事・持ち帰りや出前、デリバリーも》

- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ・お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて

《冠婚葬祭などの親族行事》

- ・多人数での会食は避けて
- ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

