

ほけんだより



令和2年2月26日

上田市立第一中学校 保健室

新型コロナウイルス感染症は今年1月の国内1例目発生以降、全国各地で患者が増加していますね。県内での発生もあり、いつかかってもおかしくないような状況になっています。学校でも全校一丸となった予防的対応が必要となります。おうちの方々のお力添えをよろしくお願いいたします。

昨日、学校と教育委員会から「新型コロナウイルスに関連した感染症対策についてのお願い」がだされていますのでご確認ください。

☆☆新型コロナウイルス感染症とは☆☆

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴えることが特徴です。

感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日(多くは5日から6日)といわれています。

飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

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

重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。特に高齢の方や基礎疾患がある方は重症化しやすい可能性があります。

☆☆こんな方は注意☆☆

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」に相談しましょう。

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている

(解熱剤を飲み続けなければならない時を含む)

強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

(高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合)



相談の結果感染の疑いがある場合には専門の「帰国者・接触者外来」が紹介されますので、マスクを着用し、公共交通機関を避けて受診するなど指示に従いましょう。

帰国者・接触者相談センター(新型コロナウイルス感染症有症状者相談窓口)

上田保健福祉事務所(上田保健所) 平日(8時30分~17時15分) 0268-25-7149

休日・夜間(17時15分~8時30分) 0268-23-1260(代)

佐久保健福祉事務所(佐久保健所) 平日(8時30分~17時15分) 0267-63-3164

休日・夜間(17時15分~8時30分) 0267-63-3111(代)

その他の心配や相談がある場合は一般相談窓口にご相談しましょう

一般相談窓口

県庁保健・疾病対策課 026-235-7277 または 026-235-7278 (専用電話: 24時間対応)

厚生労働省 0120-565653 (フリーダイヤル) (9時~21時 土日祝日も実施)

外国人県民のための電話相談 長野県多文化共生相談センター 080-4454-1899 (24時間)

☆☆感染症対策について☆☆

新型コロナウイルスの予防策としてインフルエンザ同様の対策が有効とされています。

1 基本的な感染症対策について

○感染症対策の基本は「手洗い」「マスク着用を含む咳エチケット」です。

- ① 石鹸を使ってこまめに手を洗いましょう。
- ② 学校ではビエリモを利用しましょう。給食前は必ず石鹸での手洗い、手指消毒をしましょう。
- ③ マスクをできるだけ着用しましょう。(購入が困難な状況があるため「全員着用」とはしません)
- ④ マスク以外にも次の咳エチケットを心がけましょう。



マスクがないときはティッシュやハンカチで口・鼻を覆う
とっさのときは袖で口・鼻を覆う(手で口・鼻を覆うことはしない)
周囲の人からなるべく離れる

何もせずに
咳・くしゃみ
をするとウイ
ルスは2~3
メートル飛ぶ
と言われてい
ます

2 日常の健康管理について

- 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけましょう。
- お茶うがいをするため水筒にお茶を入れて(用意がない場合はペットボトルをホルダーに入れる)持参しこまめにうがいをしたり、飲んだりして喉をうるおしましょう。
- 毎日の家庭での健康観察を徹底しましょう。学校でも丁寧な健康観察を行います。
- 教室等のこまめな換気を心がけて行いましょう。
- 空調や衣服による温度調節を含めて湿度、温度の管理に努めましょう。
- 休日等、人混みへの外出はできる限り避けましょう。



3 発熱等の風邪症状がみられる場合の対応について

○風邪のような症状がみられる場合には、登校を見合わせるなどご協力をお願いします。
(毎日本温を測定し記録しましょう。)

特に以下の①~③のような場合は「出席停止」(欠席にならない措置)とすることもあります。
その場合、生徒の出席停止等の解除にあたっては、医療機関において登校許可をいただき「治癒届」をもって登校となります。出席停止の扱いについては学校へご相談ください。

- ① 風邪の症状や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も同様)
- ② 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合
- ③ 医療機関において新型コロナウイルスに感染していると診断された場合

健康面については保護者の皆様との連携を密にとらせていただきたいと思います。
よろしくお願いします。

4 卒業式における感染症予防について

- 卒業式ではできる限りマスクの着用をお願いします
- 体育館入り口にビエリモを設置しますので保護者の皆様は手指消毒をお願いします



5 誰がかかってもおかしくない感染症です

○新型コロナウイルスはインフルエンザと同じく誰がかかってもおかしくない感染症です。
根拠のない憶測、暴言など心を傷つけるような言動をしてはいけません。