

ほけんだより



令和2年4月9日

浮島小学校

保健室（文責 池松）

いっさくねんど せわ
一昨年度お世話になっていました。いけまつ
池松です。また、うまし
浮島小に赴任いたしました。たかだせんせい
高田先生の後よろしくお願
いいたします。

新型しんがたコロナウイルスこうな感染症かんせんしやうとは？

これまで、人への感染が確認されていなかった新種しんしゆのこうなコロナウイルスが原因げんいんと考えられるかんせんしやう感染症かんせんしやうです。

症状しやうじやう・感染経路かんせんけいろについて

<p>しやうじやう 症状</p>	<p>はつねつ のど いた からだ げり かさ ひと □発熱 □喉の痛み □体がむくむ □下痢が重なる人もいる せき ながび しゅうかんぜんご つよ □咳が長引く（1週間前後） □強いだるさ かぜ いんふるえんざ しやうじやう に ちゅうい ひつよう ※風邪やインフルエンザと症状が似ているので、注意が必要です。</p>	
<p>せんぷくきかん 潜伏期間</p>	<p>いちにち へいきん にち にち 1日～13日（平均5日～6日） ういるす かんせん しやうじやう で きかん せんぷくきかん ※ウイルスに感染して、症状が出るまでの期間のことを「潜伏期間」といいます。</p>	
<p>かんせんけいろ 感染経路</p>	<p>【飛沫感染】 かんせんしや ひまつ せき など いっしょ ういるす ほうしゆつ ほか ひと ・感染者の飛沫（咳、くしゃみ、つば等）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを吸い込んで感染します。 【接触感染】 かんせんしや せき て お さえた あと て まわ もの ふれる ういるす ・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付きます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、体の中に入り感染します。</p>	

予防方法よぼうほうほう～今、私たちにできること～

かんせん しないためにも、いま でき 出来ることをひとつ
ひとつ行動に移していきましょう！

手洗い・うがい

てあ
手洗いは、せっけん等を使って
丁寧ていねいに洗います！



生活リズムを整える

じゅうぶん 睡眠 と バランスのよい
食事しょくじを心こころがけ、免疫力めんえきりょくを高め
ましょう。



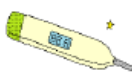
室内の換気をする

やすみ じかん ごとに、くうきの入れ
換えかをしましょう。



健康観察

あさ とうこうまえ けんたん しぶん けん
朝、登校前に検温し、自分の健
康状態けんこうじやうたいをチェックしましょう。



人混みをさける

ひとご
人混みや、不要不急ふようふきゅうの外出がいしゆつは
避けさきましょう。



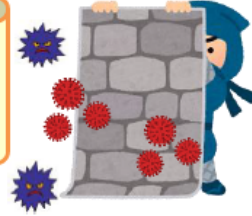
マスク着用

かやくしゃみが出る人、体調が悪い人はマスクを着用しましょう。
※マスクはお家から、
持ってきてください。





ウイルスシャットアウトの術で 感染症を予防しよう！！



其の一 咳エチケット



ハンカチやタオル
で鼻と口を覆う



マスクをする



そで
で鼻と口を覆う

【悪い例】



そのまま咳をする



手で覆う

其の二 正しいマスクの着用



- ① 鼻を固定させる部分を軽く折り、鼻の両側から押さえて、あごにフィットさせる。
- ② ひもを耳にかけ、マスクの下側をあごの下までギュッと伸ばします。
- ③ マスクの横に隙間ができていないか、確認しながら全体を覆います。

其の三 丁寧な手洗い



① 流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ、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。

くるめししんがたころなういるすそうだんせんた
久留米市新型コロナウイルス相談センター

☎ 0942-030-9335

(2月に久留米市のチラシが配布されています。確認ください。)

※相談の結果感染の疑いがある場合には、専門外来を紹介されます。