

保健だより

R 2: 4. 臨時号
東大和市立第一中学校保健部



長い休業がはじまりました。休業中役立つように
今回は、新型コロナウイルス感染症の情報を集めています。
ご覧ください。

まず、はじめに最近NHKテレビのコロナ関係の番組で、時々出演されるようになった
賀来満夫医師監修の下記のハンドブックを紹介します。絵も多く分かりやすいと評判です。
内容は INDEX 参照下さい。

東北医歯薬科大学病院のホームページからダウンロードできます。

http://tmpuh.net/新型コロナウイルス感染症_市民向けハンドブック

このハンドブックは、新型コロナウイルスが未知の部分が多いため、改訂されることがありま
すので、時々チェックしてみてください。

初版は 2/25 に発刊、3/15 に第 2 版が発刊されています。

新型コロナウイルス感染症

市民向け感染予防ハンドブック [第2版]

監修：賀来 満夫（東北医歯薬科大学医学部特任教授・東北大学名誉教授）

INDEX

新型コロナウイルスとは？

新型コロナウイルス感染症が流行している国や地域は？

新型コロナウイルス感染症の症状は？

どうやって感染するの？

気になる症状があるときに気をつけることは？

感染伝播予防の徹底

咳エチケットを守りましょう！

手洗いしましょう！

環境消毒・換気

感染予防に関するQ&A



最近多言語版（英語・中国語・韓国語・ベトナム語・モンゴル語）も発刊。

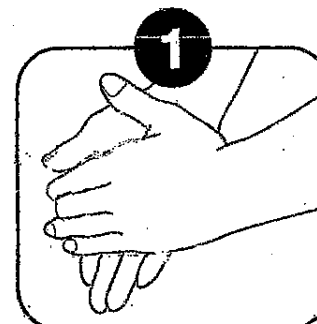
なお万が一、新型コロナウイルス感染症に生徒、またはご家族の方が感染した場合は、
学校の方にすみやかにご連絡いただければと思います。

よろしくお願いいたします。

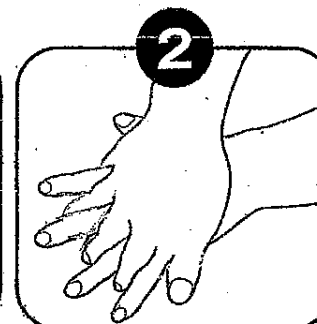
正しい
手の洗い方

新型コロナウイルスなどの接触感染を
予防するために小まめな手洗いを
心がけましょう

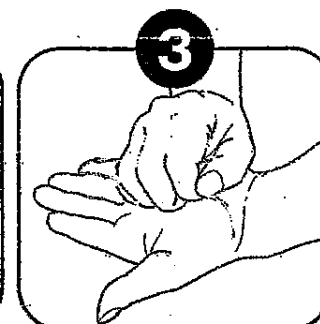
手洗いのポイント ●爪は短く切っておきましょう ●時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手を濡らした後、
せっけんをつけ、手のひらを
よくこすります。



手の甲を伸ばすように
こすります。



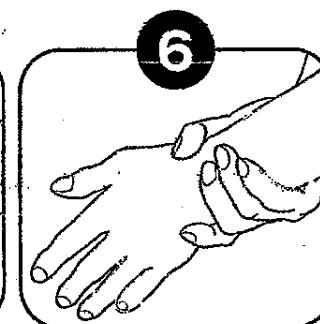
指先、爪の間を念入りに
こすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗い
します。



手首も忘れずに洗います。

せっ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。

厚生労働省 インフルエンザ対策 啓発ツール「手洗いポスター」より引用改定
(<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu.html>)

手洗いについて

せっけんによるもみ洗い15秒、そのあと流水で15秒計30秒が効果的！

『Happy birthday to you』の歌を2回くり返す位になるそうです。

理想的には、せっけん30秒、流水30秒の計1分で90%のウイルス除去が期待できるとのことです。（うたを4回繰り返す長さになります）

裏面は、厚生労働省よりの2/17通知分を掲載しています。

新型コロナウイルスを防ぐには

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。^{せき}発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、^{けんたいかん}強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。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。

新型コロナウイルスは^{ひまつ}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、他の方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。他の方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のある方は重症化しやすい可能性があります。

日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

持病がある方、高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。

発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

こんな方はご注意ください

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

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ときを含みます）

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

センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。
マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

「帰国者・接触者相談センター」はすべての都道府県で設置しています。
詳しくは以下のURLまたはQRコードからごいただけます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html



一般的なお問い合わせなどはこちら

その他、ご自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問い合わせについては、次の窓口にご相談ください。

厚生労働省相談窓口 電話番号 0120-565653（フリーダイヤル）
受付時間 9:00～21:00（土日・祝日も実施）

聴覚に障害のある方をはじめ、電話での相談が難しい方 FAX 03-3595-2756

<都道府県の連絡欄>

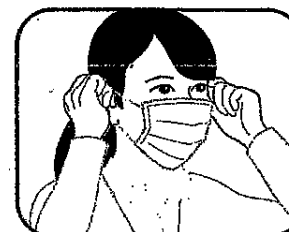
東京都 新型コロナウイルス感染症電話相談窓口（コールセンター）

新型コロナウイルス感染症に関する一般相談については、最寄りの保健所、もしくは以下の相談窓口で受け付けています。

【受付時間】 午前9時から午後9時まで（土、日、祝日を含む）
【電話番号】 03-5320-4509

厚生労働省 令和2年2月17日改訂版より

マスクについて



- 注1 使用後のマスク表面はウイルスがついている可能性があるため、ゴムひもを持って外しましょう。
- 注2 ウイルスがついている可能性のあるエレベーターのボタンはこぶしの先で押し、ドアノブは手のひらで回します。また、不特定多数の人が触れるものに触った手で、顔を触らないようにしましょう。

