

# ほけんだより2月

宮城県小牛田農林高等学校  
令和2年2月28日  
保健室

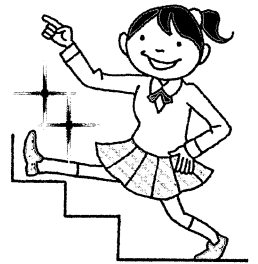


卒業おめでとうございます

「新しい春」はすぐそこ！目の前に広がる未来に向けて、出発のときですね！！

部活動での活躍、稲章祭でのパフォーマンス、保健室で涙を流したこと…などなどみなさんと過ごした日々は、忘れることができません。楽しかったこと、苦しかったこといろいろありましたね。そして、たくさんのことを乗り越えてきました。これからも壁にぶつかることは、きっとあると思います。大事なのは**「どんな方法で乗り**

**越えるか**です。がんばってもがんばっても一人では乗り越えられないときだってきっとあるはず。質問する・SOSを出す・周りの信頼できる人に話すなど、**他の人の力を借りる方法もある**ということをお忘れなく。これからの人生は長く、大きな波、小さな波、たくさんの波を越えていかなければならないでしょう。でも**あなたは一人ではありません**。応援してくれる人、見守ってくれる人などサポートしてくれる人はきっといます。家族や友達の力を上手に借りて、大人への階段を一步一步上っていきましょう。保健室からも応援しています！



**感染症に  
気をつけましょう！！**

<新型コロナウイルスの対応について>

## 1 基本的な感染症対策の徹底

- ・手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策を徹底しましょう。

## 2 日常の健康管理の徹底

- ・免疫力を高めるために、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。

## 3 発熱等の風邪症状がみられる場合の対応

- ・健康観察を徹底して行いましょう（体温を測定し記録しておきましょう）。
- ・37.5度以上の発熱やかぜの症状があるときは、登校せず自宅で休養してください。

\*病院受診については、裏面の資料を参考にしてください。

ご家庭でも最新情報を把握し、対応についてご協力をお願いします。



★2月27日にインフルエンザ警報は解除されました。しかし、近隣の学校では、**インフルエンザ(B型)の流行で学級閉鎖**となっている所もあります。**油断せず**引き続き予防に心がけましょう。

## 不織布製マスクの使用方法

### マスク着脱時のポイントは？

マスクには、咳やくしゃみで飛沫が周囲に飛び散るのを防



いだり、自分の吐く息によってのどを保湿したりするなどの効果があります。着脱時には、次のポイントを押さえることが大切です。

- ・鼻からあごまでしっかりと覆うように装着する。
- ・鼻の部分のワイヤーを鼻の形に合わせて押さえ、隙間をなくす。
- ・外す時はひもを持ち、マスクの表面には触れないようにする。
- ・マスクをつける前と外した後は、よく手を洗う。



# 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

**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**

けんたいかん  
**（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴**です。

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。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**ご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性**が考えられます。

新型コロナウイルスは**飛沫感染と接触感染により感染**します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

飛沫  
感染

感染者の飛沫（くしゃみ、せき咳、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。

## 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、ご高齢の方は、できるだけ**人込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、下記「相談窓口（コールセンター）」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**

ただし、持病がある方は、**事前に電話**でかかりつけ医にご相談ください。

上記の症状でコールセンターにご相談頂いた後は、コールセンターから、帰国者・接触者相談センターへおつなぎします。

帰国者・接触者相談センターで相談の結果、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。

## お問い合わせ先

上記の症状がある場合のほか、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。

宮城県相談窓口（コールセンター）

電話番号 022-211-3883

受付時間 24時間（土日・祝日も実施）

聴覚に障害のある方をはじめ、電話でのご相談が難しい方 FAX 022-211-3192  
通訳が必要な人の一般電話相談窓口（みやぎ外国人相談センター）

電話番号 022-275-9990

受付時間 9:00～17:00（月曜日～金曜日）

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、電話でのご相談が難しい方 FAX 03-3595-2756



宮城県