

保健だより。



2020. 3. 3

臨時号

八重山高等学校 保健室

新型コロナウイルスを防ぐために

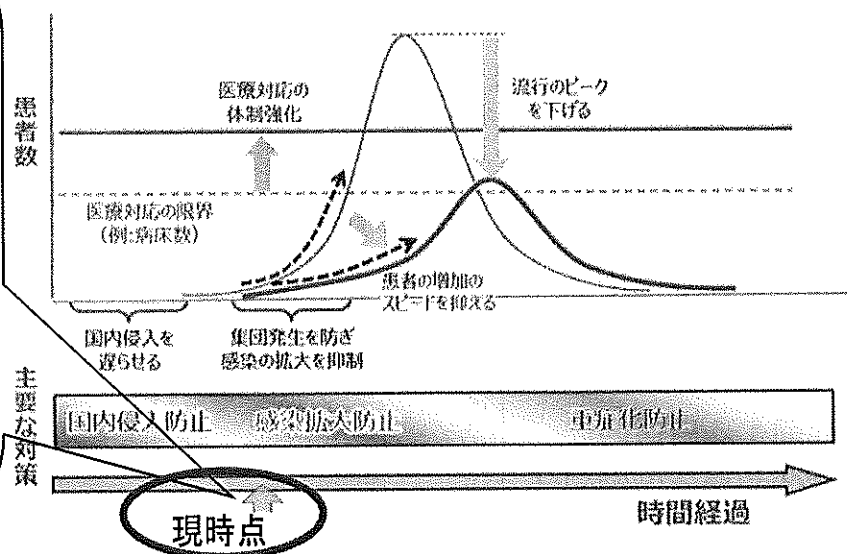
「新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、各小中学校、高校は臨時休校を行うように」という要請を受け、沖縄県の県立学校は、3月4日～休校することが決まりました。現在、石垣市ではコロナウイルスの感染者は報告されておりません。だからこそ、発生させないように、一人ひとり意識して、感染対策を行い、気をつけましょうね。みなさんが学校をお休みしている間は、自宅学習をし、必要最小限の外出に留めることを推奨します。外出した際は、手洗い等、感染対策を行うこと。また、免疫力を高め、風邪に負けない体づくりも忘れずに！

休校要請は、新たな感染クラスター（感染集団）を生み出さないため！

日本各地で感染者の発生が相次ぎ、国内侵入防止の対策を終え、今は、この段階です。

- ・小中学校や高校を休校
 - ・時差勤務(都会では、満員電車などで大勢の接触を避ける)
 - ・働き方の見直し(在宅ワーク)
- などの対策で、人との接触を必要最小限に抑え、感染クラスター(集団)から、新たな感染クラスター(集団)を生み出さないよう徹底した対策をしようとしています。

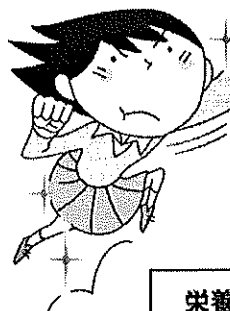
新型コロナウイルス対策の目的（基本的な考え方）



5つのステップで 新型コロナ撃退!!

皆さんの健康が
一番大事です①

新型コロナの感染拡大が
収まり、元気いっぱい
笑顔で登校できることを
心待ちにしています。



<p>5 マスクを じょうずに使う</p> <p>かぜの症状があるとき 人の多い場所に行くとき</p>	<p>4 教室の空気を 入れ換える</p> <p>空気の入りと出口をつくと効果的</p>	<p>ウイルスを追い出す ①洗い流す (手洗い・うがい) ②追い払う (換気) ③まき散らさない (マスク) 侵入するウイルスの数を、なるべく少なくします。</p>
<p>3 手洗い、 うがいを こまめにする</p> <p>せっけんを使って、 ていねいに</p> <p>のどのほうまで、 念入りに</p>	<p>2 栄養を しっかりとる</p> <p>からだの材料 たんぱく質</p> <p>ビタミンACE (エース)と覚えよう ビタミンA ビタミンC ビタミンE</p>	<p>ウイルスと 戦う力をつける ①栄養 (食餌) ②休養 (生活リズム) ウイルスと戦う からだの力 (免疫力) を高めます。</p>
<p>1 生活リズムを 整える</p> <p>日付が変わる前に 寝る</p> <p>食事は1日3回、 規則正しく</p> <p>活動・休息を バランスよく</p>		

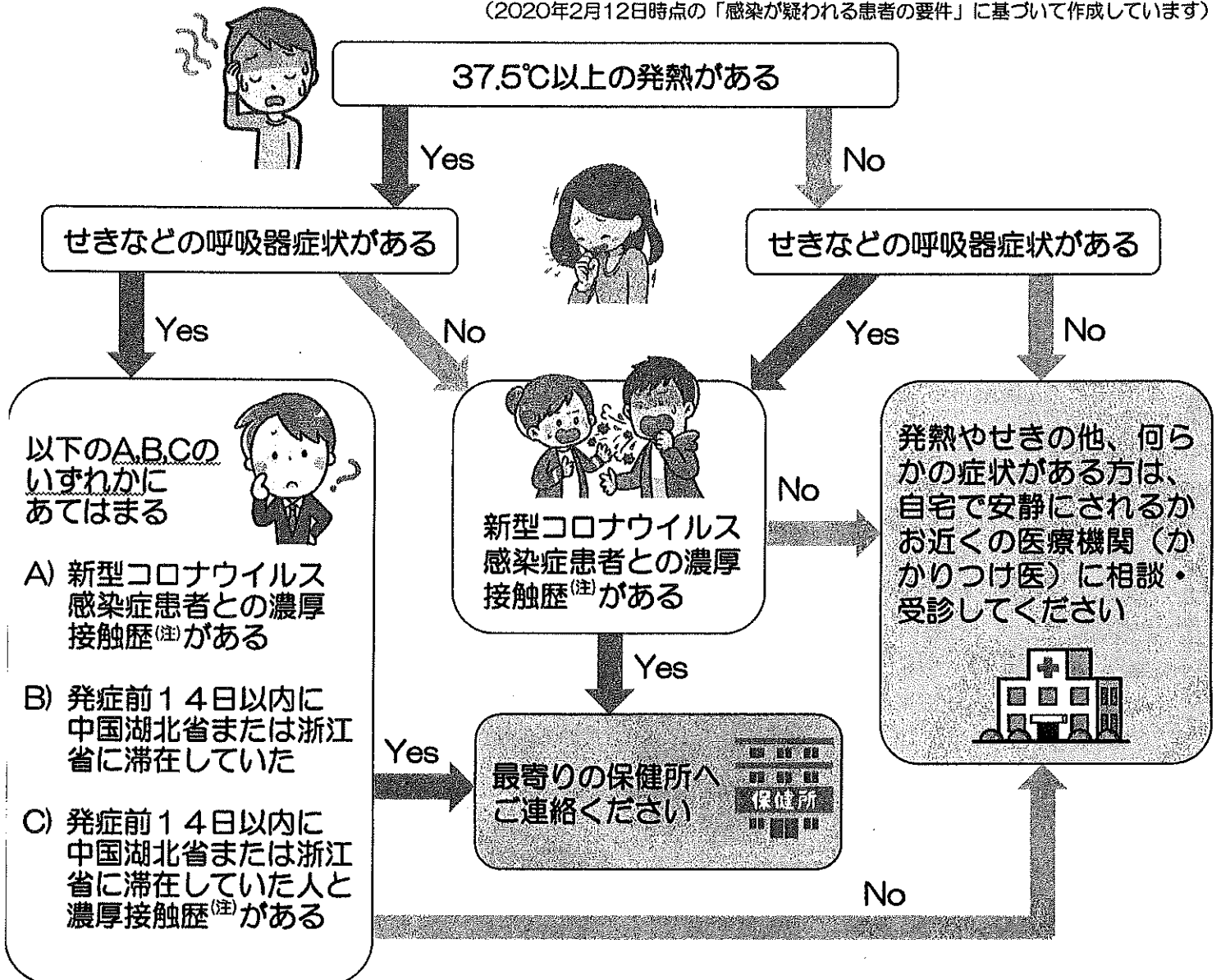


風邪など症状がある時は、ゆっくり自宅で休養し、毎日、体温を測り健康観察を行うようにしましょう。4日以上37.5℃以上の発熱や、ひどい咳、呼吸が苦しい、感染を疑われる者と濃厚接触がある場合などは、きちんと保健所へ相談しましょう。(※新型コロナと思ったら…を裏面に掲載しています。)

体調不良を感じ「新型コロナに感染したかも」と思ったら

ご自身の症状や接触歴・渡航歴から「Yes」「No」を選んでお進みください

(2020年2月12日時点の「感染が疑われる患者の要件」に基づいて作成しています)



(注)「濃厚接触」とは、以下の1,2,3のいずれかにあてはまる行為のことです

1. 疑い患者と同居あるいは長時間の接触(車内、航空機内など)があった
2. 適切な感染防護なしに疑い患者を診察・看護・介護した
3. 疑い患者のたんやつばなどに直接接触した可能性が高い

感染が疑われる場合は、医療機関を受診する前に、まずは最寄りの保健所に電話連絡してください。保健所は相談を受けて、疑わしい患者を診療体制の整った医療機関に確実につなぐよう、受診していただく医療機関を案内します。場合によっては、必要に応じて一般の医療機関を受診するよう案内することもあります。

保健所連絡先

北部保健所 0980-52-5219
中部保健所 098-938-9701
南部保健所 098-889-6591

宮古保健所 0980-73-5074
八重山保健所 0980-82-4891
那覇市保健所 098-853-7971