

# ほけんだより

令和2年4月14日  
茨城県立日立工業高等学校  
定時制 保健室

## 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症が国内でも広がっています。休業中も体調管理をしっかりと行ってください。こまめな手洗い、不要不急の外出を控えるなどして感染予防に努めましょう。

### 新型コロナウイルス感染症とは

症状：発熱・のどの痛み・咳・たん・強いだるさ・頭痛など（人によって症状は異なります）

潜伏期間：1日～12.5日（多くは5～6日）

感染方法：①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、そのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

②接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえたあと、その手で周りの者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。

### 日常生活で気を付けること

- ①手洗い 家に帰ったとき・食事前などに石けんを使用してこまめに手を洗いましょう。洗い終わったあとは十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで良くふき取ってしっかり乾かしましょう。 ※アルコール消毒液の使用も有効です。
- ②咳エチケット くしゃみや咳をするときには、ティッシュ等で口や鼻を覆ったりマスクを正しく着用したりしてください。
- ③免疫力を高める バランスのとれた食事、十分な睡眠を心掛けウイルスに負けない体をつくりましょう。
- ④3つの「密」を避ける 1.換気の悪い密閉空間 2.多数が集まる密集場所 3.間近で会話や発声をする密接場面の3つが重なる場所を避けましょう。

### この症状は要注意！

- ①風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている場合
- ②強いだるさや息苦しさがある場合

※基礎疾患等のある方や高齢者は、上記の症状が2日程度続いたら相談してください。

※下記に記載した相談窓口でご相談の結果、新型コロナウイルスの感染の疑いがある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」を紹介しています。

### ◎新型コロナウイルス感染症に関する地域の相談窓口（帰国者・接触者相談センター）

相談場所	受付時間	電話	担当地域
茨城県庁	24時間対応 (土日・祝祭日を含む)	029-301-3200	県内全域
水戸保健所	平日 9～17時	029-241-0100	水戸市, 笠間市, 小美玉市, 茨城町, 大洗町, 城里町
ひたちなか保健所		029-265-5515	常陸太田市, ひたちなか市, 常陸大宮市, 那珂市, 東海村, 大子町
日立保健所		0294-22-4188	日立市, 高萩市, 北茨城市

◎正しい手の洗い方・咳エチケット・マスクの着用について

①手洗い

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・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



1

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、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ます。



6

手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、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。

②咳エチケット

## 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



×

何もせずに咳やくしゃみをする



×

咳やくしゃみを手でおさえる



○

マスクを着用する(口・鼻を覆う)



○

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う



○

袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare



厚労省



(参考)内閣官房ホームページ

### 出席停止について

新型コロナウイルス感染症が2月1日に指定感染症に指定されたことを受け、学校保健安全法に定める「第一種感染症」として取り扱われることとなりました。感染した場合、熱等がある場合には**出席停止**となりますので、学校の再開後や登校日には、学校へご連絡をお願いいたします。

### 健康診断について

4月14日から5月6日まで臨時休業となったことにより、4月16日と23日にそれぞれ予定していた1年次対象の心電図・胸部X線・血圧検査、全年次対象の体位測定は延期になりました。その他の検診についても学校再開後に実施いたしますが、例年よりも遅い時期に行う場合があります。実施日が決まりましたら、改めてご連絡いたします。