

ほけんだより 臨時号

2020. 3. 27 / 上宇部小保健室

3月2日から臨時休校となりました。みなさん約4週間がたちますが元気に過ごすことができましたか？
まだまだ感染が拡大している中で保健室から今一度、新型コロナウイルスについてのお知らせをします。

新型コロナウイルス感染症とは

発熱



のどの痛み



せきが続く



強いだるさ



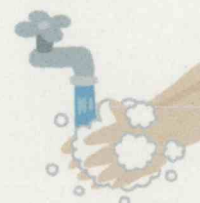
が特徴です

新型コロナウイルスは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	くしゃみや咳などと一緒にウイルスが放出され、他の人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、その手でまわりの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれをさわ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。

日常生活で気をつけること

- 外から帰った後、食事の前などに石けんで手を洗いましょう。
- 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、他の人にうつす可能性があります。咳エチケットを心がけましょう。
- 十分な睡眠と規則正しい生活を送りましょう。
- 新型コロナウイルスへの感染を防ぐため、
 - ① 不必要な外出をひかえましょう。
どうしても外出が必要な場合でも、人が多く集まる場所への外出は避けること。
 - ② やむを得ず人が多く集まる場所へ外出する際には、マスクの着用やうがい・手洗いを心がけましょう。



新学期までまだまだ休みが続きます。感染予防につとめて、毎日を上手に過ごしましょう。

この機会におうちの人のお手伝いをたくさんするのもいいですね♪

みんなで元気に新学期を迎えることができるよう願っています。

