

ほげんだより 号外!

令和2年4月
宇部市立西岐波小学校
保健室

新型コロナウイルス感染症について

おうちの方と一緒に
読んでくださいね。

新型コロナウイルス感染症については、日々状況が変化しており、不安を感じている人も多いと思います。正しい知識に基づいて冷静に行動し、「正しく怖がること」が大切だと思います。

みなさんの健康を守るため、新型コロナウイルス感染症に「かからない」・「うつさない」ための行動をとりましょう。

感染経路（どのようにしてうつるの？）

飛沫感染

- ① 感染者の咳やくしゃみ、会話等でつばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出される。



- ② 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染する。

*主な感染場所：学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所など

接触感染

- ① 感染者が咳やくしゃみを手で押さえる。
- ② その手で周りのものに触れて、ウイルスがつく。
- ③ 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着する。
- ④ その手で口や鼻を触ることで、粘膜から感染する



*主な感染場所：手すり、ドアノブ、スイッチなど



だから、せきエチケットが、大切なです。
かからないためにできる行動です！



だから、できるだけこまめに、
手あらいをすることが大切なです。
うつさないためにできる行動です！

症状（体にどんな変化が起こるの？）

37.5 度以上の発熱が続く	長く続く咳で呼吸が 苦しくなる	鼻やノドの違和感	強いだるさ

クラスターを発生させないために

対策

2 方向で換気する。
空気の通り道を作る。

対策

咳エチケット、
マスクを着用する。

密室空間であり
換気が悪い
密閉空間

近距離での
会話や
発声がある
密接場面

手の届く
距離に多くの
人がいる
密集場所

3つの条件がそろう場所が、
クラスター（集団）発生リスク
が高いため注意しましょう。
不要不急の外出は避けましょう。

対策

お互いの距離を
1～2m開ける。

おうちの方へ（お願い）

●お子様の健康チェックをていねいをお願いします。

＜健康観察カード＞を配付しますので、毎朝ご家庭で健康観察をお願いします。何かありましたら備考にご記入ください。体調が悪いときは、無理せずお休みさせてください。



年	組	番	名前	西岐波小学校
＜健康観察カード＞				
☆ 毎朝、朝食前に体温測定をして、下記の症状がないかチェックしてください。（記入は保護者の方でお願いします） ☆ このカードは、毎朝、担任に提出してください。 ☆ 発熱や体調不良がある場合は登校を控えてください。				
月	日	朝の体温（℃）	症状がある場合は、○をつけてください。 ※ アレルギー性鼻炎による鼻水・鼻づまり等、慢性疾患による症状は含みません。	
			① 頭痛	② だるさ 寒気
			③ せき	④ のどの痛み
			⑤ 息苦しさ	⑥ 腹痛 下痢 吐き気
			備考	
			保護者印	学校確認
記入例		37.0℃	○	昨夜、熱が〇〇℃あったなど
4月9日（木）				
4月10日（金）				

●下記をご覧になり、コロナウイルス感染症かもしれないと思われる症状があるときは、宇部健康福祉センター（帰国者・接触者相談センター）に相談してください。

なお、相談後は、相談結果を学校までお知らせください。

山口県のホームページより抜粋

次の症状がある方は、最寄りの健康福祉センター（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 度以上の発熱が 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

宇部健康福祉センター 0836-31-3203（9：00～17：00）

山口県健康増進課 083-933-3502（土日・祝日）

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

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



石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。

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



正しいマスクの着用



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索

