

すくすく

新型コロナウイルスを予防するために、情報を確認して、罹らないためにどうしたらよいのか、どのような生活を送るとよいのかを考えましょう。自分の身体は自分で守るために必要なことです。

しんがた かんせんしょう ちゅういじこう 新型コロナウイルス感染症を防ぐ 注意事項

厚生労働省（啓発資料）新型コロナウイルスを防ぐには（2020年2月25日改訂版参照）

しんがた かんせんしょう 新型コロナウイルス感染症とは

- ・かぜ 症 状 すなわち発熱（37.5度以上）やのどの痛み、咳が長引くこと（1 週 間前後）が多く、呼吸器 症 状（強い息苦しさ）や倦怠感（身体のだるさ）が特徴です。
- ・感染した場合、症 状 の出る強さは人によって違います。症 状 が出なかったり、軽症ですむ人もいますが、場合によっては、人工呼吸器など集中治療を必要して、重い肺炎を発症し、季節性インフルエンザよりも入院期間が長くなったり、死亡の報告もあるので注意しましょう。
- ・感染経路は、飛沫感染と接触感染といわれています。（すくすく No14 参照）空気感染については、はっきりしていませんが閉鎖した空間や近距離で向かい合っただけの会話等は注意が必要です。

にちじょうせいかつ き 日常生活で気をつけること

- ①人の集まる場所や外出はなるべく避ける。基本的に自宅で過ごす。
- ②「手洗い」をする。帰宅時や食事前などこまめに石けんやアルコール消毒などが効果的です。
- ③せき、くしゃみのある人は「マスク」だけでなく、「咳エチケット」をしましょう。
- ④自己免疫力を高める生活を心がけましょう。
 - ①早寝、早起きで「生活リズムを整えましょう」。
 - ②身体を温める。
 - ③栄養バランスを考えて食べる。（ビタミン A、C、E とミネラル等）
 - ④ストレスをためない（よく笑う）
 - ⑤適度な運動
- ⑤生活環境を整える。50%の湿度と換気（空気の入れ換え）をする。
- ⑥自分の身体を知って、いつもと違うときは安静にして様子をみましょう。
- ⑦毎日、健康観察をする。特に朝と夜は検温をして、記録する。

しんがた かんせんしょう うたがわ 新型コロナウイルス感染症が疑われる場合

医療機関へ受診する前に、まずは「帰国者・接触者相談センター」（住居地の保健所）へ電話で相談して、指示された医療機関を受診する。保健所連絡先は健康観察票を参照。

がっこう れんらく 学校への連絡について

次のような症 状 があった場合は、学校へ連絡をください。

- 1 37.5度以上の発熱が4日以上続く場合。解熱剤を飲み続けなければならない場合。
- 2 強いだるさ（倦怠感）、や息苦しさ（呼吸困難）がある場合。
- 3 家族や接触した人が新型コロナウイルス感染症が判明し、濃厚接触者となった場合。
- 4 本人が罹患した場合。

【参考資料】正しい情報かどうかを確認して、正しい対応をしましょう。厚生労働省ホームページ以外にもあります。

文部科学省ホームページ「新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応について」

内閣官房ホームページ「新型コロナウイルス感染症対策の対応について」等