

# 保健だより

No. 114

桐生市立商業高等学校 定時制

2020/2/21

## 新型コロナウイルス感染症に注意！

～指定感染症になりました～

### 新型コロナウイルス感染症とは？

過去ヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因とされる感染症。

潜伏期間：1～12.5日（WHO発表） 感染力：インフルエンザと同じ位といわれている。  
症状：37.5℃以上の発熱、のどの痛み、せきが1週間前後続く。強いだるさ、息苦しさ等。

### 予防対策のポイント

かぜやインフルエンザと同じ、手洗いや咳エチケットなどの対策が有効とされている。



人ごみを避ける



こまめに手洗い  
※くわしくは裏面



症状があるときは  
咳エチケット※裏面



バランスの良い食事



睡眠時間を確保する



外出後、むやみに鼻  
や顔をさわらない。



室内の換気をする



部屋の湿度は  
50～60%



### どのように感染するの？

#### ◎ 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳などの飛沫(しぶき)を吸い込み感染する。

主な感染場所：人が多く集まる場所  
例：学校、劇場、満員電車など。

#### ◎ 接触感染

飛沫がついた自分の手で、口や鼻を触ったことで感染する。

主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど。

### 新型コロナウイルス感染？と疑ったら

まず、地域の保健所の「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談する(24時間対応)

感染症の疑いがあると判断された場合、「帰国者・接触者外来」への受診調整が行われる。

桐生保健福祉事務所(保健所)  
管轄地域：桐生市、みどり市  
電話：0277-53-4131  
所在地：桐生市相生町2-351



### 電話相談の目安

◎37.5℃以上の発熱  
◎咳やのどの痛みなど、  
かぜに似た症状

★強いだるさ  
★息苦しさ

すぐに

一般の人  
(子供含む)  
4日以上続く

高齢者や、  
持病のある人  
2日程度続く

地域の保健所の「帰国者・接触者相談センター」に相談

## 新型コロナウイルス感染と診断されたら

- ① 診断されたら、学校に電話連絡をする。
- ② 出席停止になります。
- ③ 「治ゆ証明書」を保護者が職員室に取りに来る。または、HP から書式を印刷する。
- ④ 登校後、担任に「治ゆ証明書」を提出。

出席停止期間 治ゆするまで



使用後のマスクは  
放置せず、ごみ箱  
に捨てましょう。

「治ゆ証明書」は学校の HP 新着 & お知らせ「感染症  
患者出席停止通知」にあります。

# 感染症対策 へのご協力をお願いします

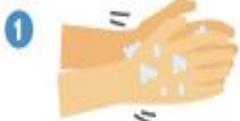
新型コロナウイルスを含む感染症対策の  
基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む  
咳エチケット」です。

### 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



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。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

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



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



何もせずに  
咳やくしゃみをする

### 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



咳やくしゃみを  
手でおさえる

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索

