

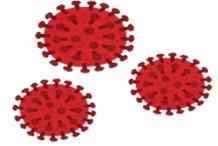
保健室だより

～4月臨時号～

2020. 4
茨木西高校
保健室

進級、入学おめでとうございます。本来ならば、春のあたたかな気候の中で、ワクワクドキドキした気持ちをもって、新学期を迎えているところですが、すでに周知のとおり、新型コロナウイルスの感染拡大にかかわって、府立高校は5月6日までの臨時休業が決定しました。皆さんも、新型コロナウイルスの理解を深め、一人ひとりが適切な行動（外出自粛、咳エチケット等）を取り、感染の拡大防止に協力してください。

新型コロナウイルスについて



◎新型コロナウイルス（SARS-CoV2）の感染は2つの経路があると言われています。

(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出て、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

※注意すべき場面：屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごす。

(2) 接触感染：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。

※感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど。

◎感染していても無症状のこともあり、無症状でも感染させる可能性があります。

◎症状が出るまでに、1～14日くらいかかると言われています。（平均は7日前後）

◎若い人は重症になりにくいと言われていますが、世界では若い人でも亡くなった方がいます。

気づかないうちに感染し、気づかないうちに誰かを感染させている可能性があります。

自分を守る、大切な人を守る、行動を変えよう！



◎毎朝、検温し健康観察を行いましょ。同じ時間に測ることで自分の平熱もわかるようになります。（裏面に健康観察表があるので、毎日記入し指示があるまで必ず自宅で保管しておいてください。）

◎臨時休校になった意味をきちんと理解し、不要不急の外出はせず、自宅で過ごしましょ。

本来学校にいる時間は学習し、生活習慣をつけておきましょ。規則正しい生活や、適度な運動、栄養バランスの取れた食事、十分な睡眠時間を取ることで、免疫力を高めることができます。

◎次回学校に来る際には、手洗い場やトイレには石けんを設置していますので、登校時は手を洗ってから教室に入るように心がけましょ。

◎家庭でも手洗いの徹底、咳エチケットを行いましょ。

◎健康観察の結果、強いだるさ、息苦しさ又は風邪の症状や発熱が数日続く場合には、新型コロナ受診相談センターに相談してください。また、相談した場合は必ず学校にも連絡を入れるようにしてください。

【新型コロナ受診相談センター電話番号一覧】

大阪市保健所	06-6647-0641	茨木 池田、守口保健所	06-7166-9911	豊中市保健所	06-6151-2603
高槻市保健所	072-661-9335	吹田市保健所	06-6339-2225		

【府民向け健康相談窓口】 06-6944-8197