

インフルエンザ、新型コロナウイルスなど感染症に注意が必要な日が続いています。

新型コロナウイルスについては、連日報道されるため不安が強い人もいるかもしれませんが、正しい情報収集に心がけ、冷静に行動していきましょう。

大切なのは、個人レベルでできる対策（こまめな手洗い・アルコール手指消毒・咳エチケット・十分な睡眠・バランスの取れた食事、人混みを避けるなど）を継続していくことです。特に手洗い、咳エチケットの徹底をお願いします。

手洗い！ 肘ブロック！



マスクが品薄の今…
肘ブロック・手洗いの徹底を！

ウイルス対策のカギ！咳エチケット+肘ブロック

咳やくしゃみをする時、飛沫（細かいつば）が1～2m飛びます。同時にインフルエンザなどのウイルスをまき散らしてしまうので、咳やくしゃみがでるときは必ずマスクをつけましょう。マスクがないときはティッシュやハンカチで口と鼻をおおい、周りの人から顔をそむけましょう。手で受けとめてしまった場合は、すぐに手を洗ったり、アルコール消毒などの手指衛生を実施してください。また、肘ブロック（袖や上着の内側で覆う）もウイルスのまき散らしを防止する効果があります。マスクや肘ブロックをせずにウイルスをまき散らしてしまうと、「近くにいる人が飛沫を吸い込むことでウイルスが侵入し感染（飛沫感染）」したり、「机や手すりに付着したウイルスをさわった手で鼻や口、目などの粘膜をさわることで感染（接触感染）」したりします。咳エチケット、肘ブロックに加え、食事の前、帰宅後、トイレの後、登校後など、こまめに石けんを使って手洗いをして感染防止につとめましょう。

マスク、正しく使えていますか？下記の使い方は間違った使い方です！！



隙間が空いている



鼻が出ている



顎につけている



使い捨てマスクを何度も使う

マスクを捨てる時は、マスクの表面を触らないよう、ひもを持って外し、フタつきのごみ箱に捨てましょう。捨てた後は、石けんで手を洗いましょう。

【新型コロナウイルス感染症への対応について】

登校前の健康観察を行いましょ。発熱等の風邪症状がある、いつもと違う体調のときなどは、学校を休み、家庭で経過観察を行ってください。受診の際は、まず、かかりつけ医に電話して風邪の症状等を伝え、できる限りマスクをして受診してください。欠席や受診の際は、学校（担任）へ詳細の報告をお願いします。

【治療しているにも関わらず、下記に該当する場合は、最寄りの保健所へ相談してください】

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある
- ・新型コロナウイルスの流行地（湖北省や浙江省）に渡航歴がある場合や渡航歴のある人との濃厚接触があり、発熱と呼吸器症状がある場合