

がつごう 6月号 ほけんだより

白鳥小学校第2号
令和2年6月1日

長かった休業が終わり、やっと学校が始まりました。みなさんの元気な姿を見ることができて、とても嬉しく思います。これから始まる学校生活を、明るく元気に過ごすためにも、新型コロナウイルスについて理解して、ひとりひとりがしっかり予防をしていきましょうね。

新型コロナウイルス感染症ってどんな病気？

初期症状...最初の頃おんどただのかぜのような症状。

新型コロナウイルスの特徴は長引くこと。

まずは、自宅待機!

いつものかぜじゃなくなってきたら...

三大症状

- 発熱(なとときもある)
- だるい
- 乾いたせき

すぐに病院へ相談すべき症状

- 呼吸困難
- とてもだるい

相談センターや病院へ電話

潜伏期間 5~6日(1~14日)

発症から入院まで平均日

発症から8~10日で重症化

軽症...肺炎なし、軽度の肺炎 → 2週間くらいで治る。

中等症...酸素が必要 → 入院 → 3~6週間ほどでよくなる。

重症...集中治療室へ。(ICU)

新型コロナウイルス感染症 にならないために大切なこと



新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」・「マスクの着用」「咳エチケット」です。そして、今話題の「3密」。それぞれのポイントをお覚えておきましょうね!

手洗い

<p>① 水道水で手をぬらす。</p>	<p>② 石けんを泡立てる。</p>	<p>③ 手の平、手の甲を洗う。</p>	<p>④ 指と指の間をこするようにして洗う。</p>
<p>⑤ 親指を反対の手でつかんで洗う。</p>	<p>⑥ よくこすって、指先、爪の間も洗う。</p>	<p>⑦ 手首を洗う。</p>	<p>⑧ 流水で石けんを洗い流し、清潔なタオルでふく。</p>

マスクと咳エチケット



- ハンカチやティッシュで鼻や口をおおう。
- 咳やくしゃみが出るときはマスクを着用する。
- 服のそでで鼻や口をおおう。

3密を避ける

- 換気の悪い密閉空間
- 多くの人が集まる密集場所
- 間近で会話や発声する密接場所



今回、諏訪中央病院や厚生労働省のHPなどの資料を参考に「ほけんだより」を作成しました。確かな情報もついで、みんなで「コロナなんて負けないぞ!」という気持ちで、この危機的状況を乗り越えて行きましょうね!

〈5月25日現在〉