



令和2年  
松原第六中学校  
保健室

入学・進級おめでとうございます。新型コロナウイルス感染症の流行で、いつもと違った新年度の始まりになりました。こんな時こそ、いまできるあたりまえのことを大切に過ごしていきたいですね。

## 新型コロナウイルス感染症

初期症状は、発熱やせき、のどの痛み、全身倦怠感（だるさ）など、かぜのような症状です。なかには、食べ物の味がわからなくなったり、においがわからなくなった人もいます。症状は1週間程度続き、重症化しなければだいに治っていきます。

潜伏期間は、現時点では1～14日（5日が最も多い）といわれています。

## 感染のしかた

感染した人の、つば・せき・くしゃみ等にウイルスがのって、人から人へと感染します。（飛沫感染）

手についたウイルスが原因で広がることもあります。（接触感染）



## 感染しないために

### ①手洗い

外から帰った時、トイレの後、食事の前など、石けんでていねいに手を洗いましょう。



### ②健康管理

しっかり睡眠をとり、バランスのとれた食事を食べて、免疫力を高めましょう。

### ③換気

換気の悪い密閉空間は、感染拡大のリスクを高めることがあるので、こまめに換気しましょう。

## 三密(密閉空間・密集場所・密接場面)をさける

①換気の悪い密閉空間

②たくさんの人が集まる密集場所

③近くで会話したり、声を出す密接場面

3つの条件がそろえば場所がクラスター(集団)発生のリスクが高くなります

## 感染拡大防止のために

◇不要不急の外出をさける

◇こまめな石けんによる手洗い

◇せきエチケット

せきやくしゃみが出る時はマスクをつける

または、くしゃみやせきの時口や鼻をハンカチなどでおおう

◇人ごみに出る時や、近い距離での会話の時はマスクをつける



若く元気な人は、感染しても軽い症状ですむかもしれません。目立った症状がでないこともあるようです。でも、お年寄りやもともと病気のある人などが感染すると重症化し、時には命を落とすこともあります。自分を、家族を、みんなを守るために、一人ひとりができることをやっていきましょう。

## 登校時に気をつけてほしいこと

◇登校前、家で必ず体温をはかってください

健康観察表に体温等を記入してもってきてください

熱があるとき、かぜ症状があるときは、家で休養してください

◇登校時には、マスクをつける

各自でマスク（配布されたもの等）を用意してください

◇教室にカバンを置いたらすぐに、石けんで手洗いしてください

◇教室のドアや窓は、可能なかぎり開けておきます

◇トイレの後、給食前など、石けんを使ってこまめに手を洗いましょう

ウイルスは目に見えず、今のところワクチンや薬も開発されていません。専門家でもわからないことが多いので、不安を感じる人も多いと思います。見えないウイルスへの不安な気持ちや自宅待機でのストレスが、感染した人や家族、医療従事者などへの偏見や攻撃にすりかわってしまうことがあるかもしれません。

自分を見つめてみましょう。本当に心配なことは何ですか？生活習慣が乱れ、体調をくずしていませんか？悪い情報ばかりに目がむいていませんか？冷静になり、自分のからだところの健康のために必要なことは何か、考えて行動してください。