



令和2年  
松原第六中学校  
保健室

日が暮れるのが早くなり、朝夕が寒くなってきました。

この冬は、従来のかぜやインフルエンザに加えて、新型コロナウイルス感染症の予防対策も引き続き行っていく必要があります。

先日、保健委員会で行った生活アンケートの中の『感染予防のために気をつけていること』では、多くの人が「マスクをつける」「消毒」「手洗い・うがい」をあげていました。こうしたことが習慣になっていることがうかがえます。また、「ソーシャルディスタンスに気をつける」「人が多いところに行かない」をあげている人も多かったです。一方、「換気」や「体調を整える」は少数でした。

これから寒くなると、冷たい水での手洗いや、窓を開けての換気がおそろかになりがちです。一人ひとりがしっかり行っていきましょう。



### 《手洗い 6つのタイミング》

- ①外から教室に入るとき
- ②トイレの後
- ③咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ④給食（食事）の前後
- ⑤掃除の後
- ⑥共有のものを触ったとき

石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと、手についたウィルスは0.01%に減るといわれています。

### 《大切な空気入れかえ》

換気は、感染症予防のため、また、呼吸によって増える二酸化炭素、暖房器具の使用で発生する一酸化炭素を部屋の外に出して、新鮮な酸素を取り入れるためにも大切です。

空気を入れ換えるコツは、空気の通り道をつくることです。教室では、運動場と廊下、両側の窓を開けることで空気の流れがよくなります。

寒くても窓を開けて、空気を入れ換えをしましょう。



### 《健康状態の確認も忘れずに》

毎朝の検温は習慣になっていますか？健康観察表への記入も続けてください。体調が悪い時は無理をせず、家で休養するようにしてください。

体調を整えるために、十分な睡眠やバランスのとれた食事などにも気を付けましょう。



### 《咳エチケット》

- ①マスクをつける
- ②咳をする時はハンカチやティッシュで鼻・口をおおう（マスクがない時）
- ③とっさの時は、そでで口・鼻をおおう



マスクは、のどと口の温度と湿度を適度に保つことで、ウィルスへの抵抗力を高める効果があります。熱中症の心配が少ない今は、登下校も含めてしっかりと着用しましょう。

大阪府の感染警戒レベルがあがる中、症状がある場合の受診体制が変わっています。症状がある場合は、まず **かかりつけ医に電話で相談** してください。

### 新型コロナを疑う場合の 受診相談体制が変わります

熱が出た場合などにすぐに受診できるよう、今までの保健所に相談する仕組みに加え、**かかりつけ医などの身近な医療機関に相談する仕組みが変わります。(11月24日から)**  
(受診先の案内は保健所・かかりつけ医等からとなります)  
夜間・休日やかかりつけ医がない方などは、**新型コロナ受診相談センター**（保健所）へ相談してください。



©2014 大阪府もずやん

しんどいなと思ったら・・・  
**かかりつけ医に電話してな！**  
**かかりつけ医がない時は保健所へ相談やで！**

感染拡大を防ぐためにご協力ください。

- 発熱、倦怠感などの症状を事前にかかりつけ医などの身近な医療機関に電話で伝えてください。
- 案内された医療機関に受診する際にはマスクを着用して、公共交通機関等の利用は可能な限り避けてください。
- 発熱などのかぜ症状がある場合には、仕事や学校は休んで、不要不急の外出は控えてください。

大阪府 診療・検査医療機関 **検索**

大阪府 新型コロナ受診相談センター **検索**



発行 大阪府健康医療部保健医療室感染症対策課