

ほけんだより



4月の保健目標
自分の体を知ろう

令和2年4月14日
海田町立海田西小学校 保健室

昨年12月に新型コロナウイルス感染症の報告がされ、今では世界各国で多くの感染者が報告されています。日々増えていく感染者の数に、不安を感じていることと思います。海田町では、4月15日（水）から5月6日（水）まで町内小中学校を臨時休業とします。一人一人が新型コロナウイルスについて正しく知り、感染しないよう予防することが大切です。

どのように感染するの？

新型コロナウイルスは、「飛まつ感染」と「接しよく感染」により感染すると考えられています。

「飛まつ感染」

感染した人の飛まつ（くしゃみ、せき、つばなど）といっしょにウイルスが飛び出し、周りにいる人がそのウイルスを口や鼻から吸いこんで感染します。



「接しよく感染」

感染した人がくしゃみやせきを手でおさえた後、その手で物にふれるとウイルスが付いてしまいます。他の人がウイルスのついたところをさわることで、手にウイルスが付き、感染した人に直接接しよくしなくても感染します。



＜相談窓口にご相談する目安＞

- かぜの症状や37.5℃の発熱が4日以上続く場合
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

＜海田町の新型コロナウイルスによる相談窓口＞

広島県西部保健所 広島支所 (082) 513-2567

自分やまわりの人を守るためにできること

① こまめな手洗い

いろいろな物にふれることで、手にウイルスがつく可能性があります。外からもどった後や食事の前、トイレの後など、必ず石けんでいねいに手を洗いましょう。30秒が目安です。



② ふだんの健康管理

ふだんから「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、病気に負けない体づくりをしましょう。



③ せきエチケット

くしゃみやせきのしぶきには、ウイルスをふくんでいることがあります。ウイルスから周りの人を守るために、次の3つを心がけましょう。何もせずにせきやくしゃみをした



○マスクをつける
(鼻と口をおおう)



○ティッシュ・ハンカチで
鼻と口をおおう



○服のそでで
鼻と口をおおう

とっさに
出るとき

④ 3つの「密」をさける

3つの「密」が重なると、集団発生の危険性が高まります。

○かんの悪い
密閉空間



むんむん

○多くの人が集まる
密集する場所



ぎゅうぎゅう

○近距離での
密接した会話



がやがや