

# 保健だより 2月

東京都立中野工業高等学校 令和2年2月27日



現在、新型コロナウイルス感染症が流行しています。連日様々な報道が出ていますが、慌てず恐れず、感染症について正しく理解し予防していきましょう。

## 新型コロナウイルス感染症について

### 【新型コロナウイルス感染症とは】

新型コロナウイルス（2019-nCoV）に関連する呼吸器感染症

### 【症状】

発熱、せきなどの呼吸器症状



### 【感染経路】

飛沫感染：ウイルスを含むせきやくしゃみなどのしぶきを吸い込み感染

接触感染：ウイルスに汚染された場所や物に触れ、手にウイルスが付着し、その手で口や鼻を触り粘膜から感染



### 【潜伏期間】

現在はいっきりとはわかりませんが、14日程度と考えられています。

### 【予防方法】

手洗い・せきエチケット・アルコール消毒。

十分な栄養と休養。

人込みを避ける（不要な外出は控えましょう）。

受診相談の目安や帰国者・接触者電話相談センターなど新型コロナウイルスに関する内容は厚生労働省HPで確認してください。

## お願い

※毎朝登校前に体温測定を必ず行い、発熱などの

かぜ症状がある場合は登校は控えてください。

発熱などの症状が続く場合は、厚生労働省が出している「受診相談の目安」を参考にして帰国者・接触者電話相談センターに相談してください。

平日 概ね9時～17時：最寄りの保健所の相談センター  
上記以外：03-5320-4592

なお、この時期インフルエンザもまだ流行しています。インフルエンザなどを疑う場合は、かかりつけ医療機関にまず電話にて相談してください。

# 感染症予防の基本

## 1 正しい手洗い

### 正しい手の洗い方

- 手洗いの前に
- ・ 爪は短く切っておきましょう
  - ・ 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 2 せきエチケット

せきやくしゃみが出る方は、せきエチケットをお願いします。

マスクを購入するのが現在困難な状況です。マスクがなくても、ティッシュやハンカチ（ハンドタオル）などで口・鼻を覆うことはできますね。毎日清潔なハンカチやタオル、ポケットティッシュを持参しましょう。

### 3つのせきエチケット



マスクがないとき

とっさのとき

マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う