

すこやか

2020.2.25 金沢大学附属小学校保健室

感染症予防の対策を！

附属小学校では、1月下旬から、溶連菌感染症や水痘、インフルエンザA・B型の発生が報告されています。いずれも学校保健安全法による出席停止の扱いになります。

また新型コロナウイルスの感染が、先週石川県でも発生しました。コロナウィルスのことを正しく知って、附属小学校のみんなで予防を徹底しましょう。あいことばは、「か・ぜ・よ・ぼ・う」！

㊦ かんきをしよう

寒いからといって窓を閉めたまましていると、部屋の空気がかぜやインフルエンザのウィルスで汚れています。こまめに窓を開けて、きれいな空気を入れましょう。



㊦ せいかつリズム たいせつに

生活リズムがみだれてくると、体の中に入ったウィルスと戦う力（ていこう力）が弱くなります。しっかりとすいみんをとることは特に大切です。

運動をして体力をつけることも、ていこう力を強くすることにつながります。また運動をして適度につかれることで、夜ぐっすりとおねむることができます。



㊦ よく たべよう

栄養バランスのよい食事を毎日とることも、ていこう力アップには欠かせません。朝・昼・晩の3回しっかりと食べましょう。



㊦ ㊦ くもわたしも マスクして

ウィルスはかかった人の飛まつ（くしゃみなどで飛ぶつばのしぶき）から、鼻やのどに入ります。マスクをつけることで、ほかの人から飛まつが入るのをふせぐことができます。また、自分に症状があるときは、マスクをつけることで人へうつすのを予防することもできます。

※マスクは鼻の部分までしっかり当てましょう。



㊦ がい てあらい しっかりと

わたしたちは、手でさまざまなものをさわっています。また、知らないうちに自分の手を目や鼻、口に当てていることがあります。手についたウィルスや細菌が目や鼻、口から体の中に入ってしまい、かぜやインフルエンザにかかることもあります。そのため、手をせっけんですみずみまで洗うことはとても大切です。こまめに手あらいをしましょう。



ガラガラうがいすることで、のどを洗うだけではなく、のどを乾燥から守り、ウィルスや細菌が体に入るのをふせぎます。ブクブクうがいといっしょにガラガラうがいもしましょう。



新型コロナウイルスQ&A

令和2年2月22日時点版

心配な時には

Q1 風邪のような症状があり心配です。どうしたらいいですか？

A 発熱などの風邪の症状があるときは、学校や会社を休むなど、外出を控えてください。毎日体温を測定して記録しましょう。

Q3 最寄りの保健所等(帰国者・接触者相談センター)に相談するとどうなりますか？

A 電話での相談を踏まえて、感染の疑いがある場合には、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症患者の診察ができる「帰国者・接触者外来」を確実に受診できるよう調整します。

予防について

Q4 新型コロナウイルスにはどうやって感染しますか？

A 現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

- ① 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「飛沫感染」
- ② ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる「接触感染」

医療機関を受診するとき

Q6 医療機関を受診するときに気を付けることはありますか？

A 複数の医療機関を受診せず、「帰国者・接触者相談センター」等から紹介された医療機関(「帰国者・接触者外来」など)を受診してください。受診するときは、マスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底してください。

Q2 感染したかも?と思ったらどうしたらいいですか？



A 以下の場合には、最寄りの保健所等にある「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談しましょう。

- ① 風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く
- ② 強いだるさや息苦しさがある



- ・重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、念のため妊婦さんは、こうした状態が2日程度続いたら相談しましょう。
- ・症状がこの基準に満たない場合には、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談ください。

Q5 感染予防のためにできることはありますか？

A 以下のことを心がけましょう。

- ① 石鹸やアルコール消毒液などによる手洗い
- ② 正しいマスクの着用を含む咳エチケット
- ③ 高齢者や持病のある方は公共交通機関や人込みを避ける

新型コロナウイルスについて

Q7 感染しても症状が出ない人がいますが、その人からも感染しますか？

A 現状では、はっきりしたことはわかっていません。通常、肺炎などを起こすウイルス感染症の場合、症状が最も強く現れる時期に、他者へウイルスをうつす可能性も最も高くなると言われています。

電話相談窓口について

○帰国者・接触者相談センター

- ・発熱又は呼吸器症状があり新型コロナウイルス感染症と確定した方と濃厚接触した方
- ・37.5度以上の発熱かつ呼吸器症状があり発症前14日以内に湖北省または浙江省に渡航あるいは居住していた方
- ・37.5度以上の発熱かつ呼吸器症状があり発症前14日以内に湖北省または浙江省に渡航あるいは居住していた方と濃厚接触した方

・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている、強いだるさや息苦しさがある時

金沢市保健所 (076-234-5106) 県庁健康推進課 (076-225-1670) 24時間対応専用ダイヤル

○新型コロナウイルスにかかる電話相談窓口：一般的な新型コロナウイルス感染症に関する相談

場所：金沢市保健所 (076-234-51 s 又は) 県庁健康推進課 (076-225-1438) 平日9~21時