

# ほけんだより

## 新型コロナウイルスについて

学校では今日、ほけんだよりをもとに児童に保健指導をしました。お家でもぜひ話題にしてください。

### 1 新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性のかぜの一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさを訴える方が多いことが特徴です。息苦しさが起こり肺炎など重症になることもあります。

### 2 新型コロナウイルス感染症の予防法

新型コロナウイルスのうつりかたは、冬に流行するかぜと同じです。ふだんの予防が大切です。



① ふだんからバランスの良い食事をとり、十分な睡眠と休養をとって体力や抵抗力を高めておきましょう。



② 外から帰ったら手洗い・うがいをしましょう。



手を洗うことは、ウイルスがうつることを防ぐことにつながります。洗った後は、清潔なハンカチで手を拭きます。毎日きれいなハンカチを持ってきましょう。ハンカチの貸し借りはしません。

③ マスクは感染予防に十分な効果はありません(WHO)。まめに水分をとることが有効です。水筒に飲みやすい温度のお茶や水を入れて持ってくるのもいいです。



④ 人混みへの外出はできるだけ控え人混みに外出するときにはマスクをしましょう。

### 3 かぜ症状しょうじょうがある時ときには

① 咳せき・くしゃみはなみず・鼻水しょうじょうなど症状ひとのある人は、かならずマスクをしましょう。

咳による飛沫せきを防ぎまわりひまつに感染ふせさせにくくなります。替えかんせんのマスクと使用済みのマスクしょうじょうを入れる袋いを持参ふくるしてください。

② 咳エチケットせきを守りまもましょう。

咳せき・くしゃみをするときは、ティッシュや肘ひじで口くちと鼻はなをおさえほかの人のいないほうを向きましょう。咳せき・くしゃみ・鼻水はなみずのあとは、よく手を洗いましょう。学校がっこうには、毎日まいにちかならずティッシュとすてるビニル袋ぶくろを持ってきましょう。

③ 毎日まいにち、体温たいおんを測り記録はかしておきましょう。37.5度以上の熱きょくがある場合は、家でゆっくりやす休みましょう。



#### 保護者の方へ

○ 以下のいずれかに該当する場合は、帰国者・接触者相談センターに御相談ください。

- ・風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く方
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方

<帰国者・接触者相談センター>

受付時間:平日午前9時から午後5時まで	電話番号 03-5984-4761
平日午後9時から翌午前9時まで	電話番号 03-5320-4592
土日祝日の終日	電話番号 03-5320-4592

○ 予防や心配な症状が出た時の対応などは相談窓口にご相談ください。

<新型コロナウイルスしんがたの相談窓口そうだんまどぐち>

#### 練馬区の電話相談窓口

練馬区では、令和2年2月4日から、電話相談窓口を開設しました。

受付時間:平日午前9時から午後5時まで 電話番号:03-5984-4761

#### 東京都の電話相談窓口

対応時間:午前9時から午後9時まで 電話番号:03-5320-4509

(土曜、日曜、休日を含む)

\* 日々状況が変化していることから、今後も国等の通知により、対策の内容に追加・変更が生じる場合があります。