



令和 2年4月9日
京都市立西賀茂中学校
保健室

入学・進級おめでとうございます。新しい1年のスタートです。世の中、新型コロナウイルス感染症が猛威をふるって大変なことになっています。新型コロナウイルス感染症に対し、たくさんの情報が出ていますが、情報に振り回されず、正しい情報から、自分ができることは何か考えて行動できると良いと思います。4月10日から休校になりますが、「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を行い、免疫力を高めて、元気に過ごせるといいですね。

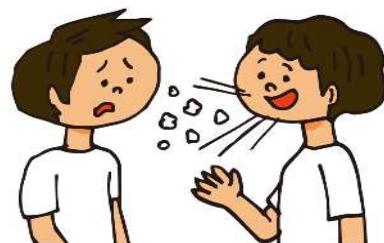
＜感染症に打ち勝つために・・・＞

● 感染症は、病原体が口や鼻の粘膜などから入り込み、定着して増殖した状態を「感染」といいます。侵入した病原体は、すぐに症状を引き起こすわけではなく、増殖しながら体内で潜伏します。WHOによる新型コロナウイルスの潜伏期間は、1～14日（一般的には約5日）と言われています。症状は、のどの痛み、咳、鼻水、熱、だるさなど風邪症状があります。下痢や吐き気など消化器症状、頭痛といった症状の方もいます。重症化すると、呼吸困難、肺炎などに進展します。高齢者の方や持病をもっている方、免疫力が低下している人は特に注意が必要です。また、感染してもほとんど症状が出ない無症状保有者が存在することも確認されています。

厚生労働省は、集団感染の共通点は、特に「換気が悪く」「人が密に集まって過ごす空間」「不特定多数の人が接触するおそれの高い場所」3つの密を避けましょうと言っています。これらも守っていきましょう。

● 感染経路は？

現時点では、飛沫感染（ひまつかんせん）でくしゃみや咳、近い距離での会話や、接触感染が考えられます。



● 感染を予防するには？

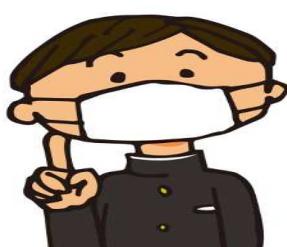
① 感染源の除去：ウイルスなどの病原体が繁殖しないよう生活環境を清潔に保ったり、衛生管理をすることが大切です。
特に窓を開けて換気をしましょう。人ごみを避けることも大切です。



換気で元気



② 感染経路遮断；手洗い（石けんを使って、ていねいに洗いましょう）・うがい・咳エチケット



③抵抗力を高めること；食事，運動，睡眠

体内に侵入した病原体と戦う力を持つことが大切です。好き嫌いなくバランスのとれた食事、適度な運動、規則正しい生活をこころがけ、普段から体力をつけ、病原体に対する抵抗力を高めましょう。



●毎日の健康観察をしっかり行いましょう

自分の健康は自分で守る・・・意識することが大切です。「なんとなくしんどいな・・・」「少し熱がある」「最近咳が出る」など自分の体の状態は自分が一番わかると思います。特にこの感染症の流行っている時期は、体調に気をつけて、無理をせずに過ごすようにしましょう。

休校期間に、学校に登校される前、お家で健康観察をお願いします。

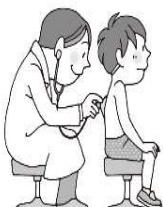
朝・夕の体温測定、呼吸器症状などのチェックをしていただき、
登校する時に健康観察票を持ってきてください。症状がある場合などはお家で休養したり、医療機関に相談するようにしてください。



●学校では、登校時やトイレ後などに手洗いをしてもらったり、アルコール消毒、教室の換気などを行い、感染症対策を行っていきます。

●春の健康診断や、保健行事に関することなどについては、また、5月以降のほけんだよりで随時お知らせいたします。

●学校医の先生を紹介します



内科 藤岡 達雄 先生 (藤岡医院: 492-6620)
歯科 竹脇 真 先生 (竹脇歯科: 722-3233)
耳鼻科 浅野 純志 先生 (浅野耳鼻科: 492-2553)
眼科 柏井 聰 先生 (柏井眼科: 451-1032)
薬剤師 洞谷 建一郎先生



みんなの元気を
サポートします。

養護教諭の波多野みどり・大石英梨です。
1年間、どうぞよろしくお願いします。

