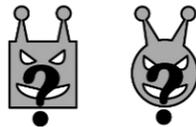


保健だより



令和2年2月25日
札幌市立八軒中学校保健室
NO.13

早いもので、2月もあと1週間です。この2月の大きな話題は、新型コロナウイルス（COVID-19）ではないでしょうか。北海道内でも今日現在5名の感染が確認され、他人事ではない状況です。報道もたくさんされていますが今一度、予防対策や相談場所を事前に確認しておきましょう。

風邪の症状がある場合は、まず休養しましょう

- ① 37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。
- ② 強いだるさや息苦しさ（呼吸困難）がある。

こういう症状が出てきたら…

電話で相談をしましょう



新型コロナウイルスに係る 厚生労働省電話窓口	0120-565653	毎日9時00分～21時00分
札幌市新型コロナウイルス 一般電話相談窓口	011-632-4567	毎日9時00分～21時00分



感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 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。

- 流水でよく手をめらした後、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 咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や駅、学校など人が集まる場所でやろう

- 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



何もしずに咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う



咳やくしゃみを手でおさえる



■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索



手洗いを徹底し、換気を行い、できる限り人の多く集まる場所に行かない、十分な睡眠、バランスの取れた食事に気を付けましょう。また、アルコール消毒などの対策もしましょう。

最新情報は、厚生労働省ホームページ・札幌市ホームページなどから正しい情報を得るようにしましょう。