

# ほけんだより

令和2年(2020年)2月27日(木)

札幌市立太平中学校 保健室

## 新型コロナウイルス



### Q.新型コロナウイルス感染症って何ですか？

**A.** 発熱やのどの痛み、せきが長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える人が多いことが特徴です。

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。



### Q.どうやって感染しますか？

**A.** 飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数での会話等には注意が必要です。

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



### Q.感染予防のためにできることはなんですか？

**A.** 以下のことを心がけましょう。

- ① 石けんやアルコール消毒薬などによる手洗い
- ② 正しいマスクの着用を含む咳エチケット
- ③ 持病がある人は公共交通機関や人込みの多い場所は避ける。



厚生労働省 HP「新型コロナウイルス Q&A」より

## 新型コロナウイルス感染症についての相談窓口

症状がある場合のお問い合わせ先

救急安心センターさっぽろ

(帰国者・接触者相談センター)

「#7119」または「011-272-7119」

(受付時間 24時間(年中無休))

症状がない場合の一般相談窓口

札幌市新型コロナウイルス一般電話相談窓口

「011-632-4567」

(受付時間 9:00~21:00)

# 臨時休校中は「健康観察記録表」をつけましょう。

**健康観察記録表** 毎日の健康観察結果を記録してください。

年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_

① 体温を測って記録してください。

② 風邪の症状や強いだるさ、息苦しきがあるときは、当てはまるところにとをつけてください。  
症状があるときは、医療機関を受診してください(濃厚接触者であることが分っている場合は、医療機関を受診する前に保健所に連絡してください)。

③ 救急安心センターさっぽろ(※7119又は011-272-7119)に相談したときは、下の記入欄に相談内容などを書いてください。

④ 臨時休業終了後、次に登校する日(3/9(月))に、担任の先生に提出してください。

★ 新型コロナウイルス感染症にかかっていることが分かった場合は、学校に連絡してください。

月	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	28	29	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1日目	37.2														
2日目	37.1														
風邪症状	×														
強いだるさ															
息苦しき															
その他の症状	熱水														

救急安心センターさっぽろ(※7119又は011-272-7119)などに相談した場合の記入欄  
例) 発熱があり、救急安心センターへ相談したところ、他の症状を確認され発熱の症状を治したところ、家で様子を見ることができた。

毎日体温を測って記録する

- ①朝
- ②ねる前

3月9日(月)提出

## 臨時休業中の過ごし方について

臨時休業中の期間は外出を控え、自宅で静かに休養をとるようにしてください。  
また、塾や習い事など、人の集まる場所に行くことを避けてください。



## 受験生のみなさんががんばって!

いよいよ来週は公立高校入試ですね。勉強ははかどっていますか？  
睡眠はとれていますか？学校が休校になることで少し時間にゆとりができます。健康管理は受験生にとって最も大切です。この休みを利用して、バランスの良い食事を取り、適度な運動を取り入れながら生活リズムを崩さないようにしましょう。また、睡眠時間を十分にとれていない人も多いと思うので、6～8時間はしっかりとるようにしましょう。受験当日、みなさんが持っている力を大いに発揮できることを願っています。

