



新型コロナウイルスの感染が拡大しています

最近になり、さらに新型コロナウイルスの感染拡大の勢いが増しています。政府からも、ここから感染拡大をどこまで抑え込めるかの大切な時期だとの話があり、明石市としても3/3から3/15までの市立学校の臨時休業を決定しました。

ウイルス相手ですので、『完璧・100%』ということは不可能かもしれません。けれど、一人ひとりができることをしっかりしていくことで、感染拡大を抑える大きな力になることは間違いありません。先月に引き続きになりますが、もう一度感染症予防について確認し、それぞれがしっかり実行に移しましょう。

新型コロナウイルス「もしかして感染…？」と思ったら

2020.2.20 神戸新聞朝刊より

風邪などの症状で体調が悪い

①かかりつけ医に電話で相談・受診

風邪などと診断

入院、もしくは薬をのんで自宅療養

受診できない場合

あかし保健所へ連絡

TEL:078-918-5439

回復せず

37.5度以上の熱と風邪の症状が
4日以上続く

回復

問題なし

②あかし保健所へ連絡 (TEL:078-918-5439)

③紹介された医療機関で受診

『疑いなし』

自宅療養など

『感染の疑いあり』

④「PCR検査」と聞き取り調査

『陽性(感染あり)』と判明

⑤県立加古川医療センターに入院

『陰性(感染なし)』と判明

自宅療養など

臨時休業中の保健面での約束事

●不要不急の外出はしない (人混みにはウイルスがいっぱい!!)

その外出は必要ですか?? もし出かける必要のある時には**マスク**の着用を!

●こまめに**手洗い・うがい**をしっかりとしよう!!

手洗い・うがいがこまめに行うことが難しいこともあります。

★ドアノブ・手すり・スイッチ類・電車のつり革等多くの人が触れる部分にはウイルスがついている可能性が高いです。できるだけ触れないようにしましょう。どうしても触れないといけない場合は、指先(自分が顔や口元に触れやすい⇒体にウイルスを送り込みやすい部分)では触れずに、手の甲や肘などで触れる。

★こまめに水分補給することで、のどについたウイルスを胃へ洗い流し、胃酸で殺すことができます。

●しっかり食事・しっかり睡眠で、**免疫力を高めておく**

●咳・くしゃみのある人は、マスク・ハンカチで**咳エチケット!**

★毎朝の**健康チェック**をしっかりと行う

★毎朝学校から保護者の方にすぐメールを送り、8時~10時の間に皆さんの健康状態を回答してもらいます。

毎朝必ず体温測定を行い、体温の状態、呼吸器症状(咳・息苦しさ等)の有無、体のだるさ等のチェックを保護者の方と行ってください。

※すぐメールでの回答が難しい家庭は、電話で確認しますのでお願いします。

※もし本人や家族の感染が判明した際には学校へ一報をお願いいたします。

3年生のみなさんへ

卒業を目前に、残り少ない学校生活が臨時休業となってしまったことは、本当に残念です。

けれど、みなさんは状況に応じて、今まで自分たちが学んできたこと、経験してきたことを発揮し、自分たちで未来を切り拓いて行ける力を持っていると思います。自分の健康を守り、家族の健康にもアドバイスをし、新しい進路に向かって頑張ってください。応援しています!!

島山



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

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



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

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



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

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索

