

保健通信



令和4年1月24日 発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

みなさんこんにちは♪ 新しい年になりましたね。みんなにとって素敵な1年になりますように・・・☆ 現在、新型コロナウイルス感染症の拡大が再び懸念されています。これまでやってきた予防対策を怠らず、日々続けることが大切です。一人ひとりが感染症対策に対する意識を持って行動してください。



引き続き・・・健康観察のお願い

これまで通り、登校前の健康観察を行ってください！！自宅で必ず検温を済ませ、体調を確認してから登校すること！オンライン健康観察への入力を必ずお願いします。(※土日祝も入力してください！！)

また、発熱の有無にこだわらず、体調が悪く感じた時は、医療機関へ相談・受診するようお願いいたします。(のど痛・咳・鼻水などに注意)



見逃さないで！ からだのサイン

頭

ガンガンする、ぼんやりする



鼻

つまっている、鼻水が出る



おなか

苦しい、ゴロゴロする



目

しょぼしょぼする



のど

イガイガする



「疲れているよ」「調子がよくないよ」というからだからのメッセージかもしれません。気づいたときは、早めの対処を。

発熱などの症状がある場合の相談・受診について
(滋賀県 HP より)

●発熱、のどの痛み、頭痛、下痢、体のだるさ、においや味がわかりにくい等の症状がある場合は、受診の前に、まずは電話で連絡して、症状等を伝えてください。

【 受診時の注意事項 】

- ・受診前に必ず電話で医療機関に問い合わせとすること。
- ・医療機関が指定する時間、方法で受診すること。

●相談・受診先に迷う場合は、受診・相談センターへ
大津市以外にお住まいの方

077-528-3621 (受付 毎日24時間)

メール coronasoudan@shigaken.net

大津市にお住まいの方

077-526-5411 (受付 毎日24時間)

メール hoken@city.otsu.lg.jp

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

せっけんや石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす



誰が感染していてもおかしくないような状況です。

「症状はなくても、もしかしたら自分も感染しているかもしれない」と考えて、自分自身と、自分の周りの人を守るために、適切な行動をとりましょう。

●人権への配慮

自分がされて嫌な行動はしない！言わない！思いやりの心を持って行動を。

「誰かのこと」ではなく、「自分のこと」として考えてみよう。

体調不良のときに申し出たり休んだりしやすい雰囲気を作ることも大切です。

