

2020・11・26
城南中 保健室
文責・大間



一人ひとりが
できることを
きちんとしよう

気温が下がり、空気が乾燥しています

ウイルスが長く活動できる季節になりました



全員でしっかり続けることが大事です！

コロナウイルスをはじめさまざまな感染症の流行がとても心配です。自分の健康状態を毎日しっかりチェックして、体調がすぐれない時は無理せずお休みをしましょう。ゆっくり休むことが治るための一番の近道です。そして早めに受診をして、その様子を学校へ連絡してください。また、水分補給やうがい用にお茶を入れた水筒をもってくださることをおすすめします。



消毒をするときは
指先にしっかりつける
ことがポイント



手のひらに消毒液をためてすりこむとよい

正しく体温測れていますか！？

保健室での検温や、健康チェック表を見ていると34.8℃や35.2℃などかなり低い人がいます・・・測り方を確認しましょう！



わきの中心に、体温計の先端を30°になるように当てる

1



ひじをわき腰につけて、体温計とわきをしっかりと密着させる

2

もう片方の手で軽く押さえる

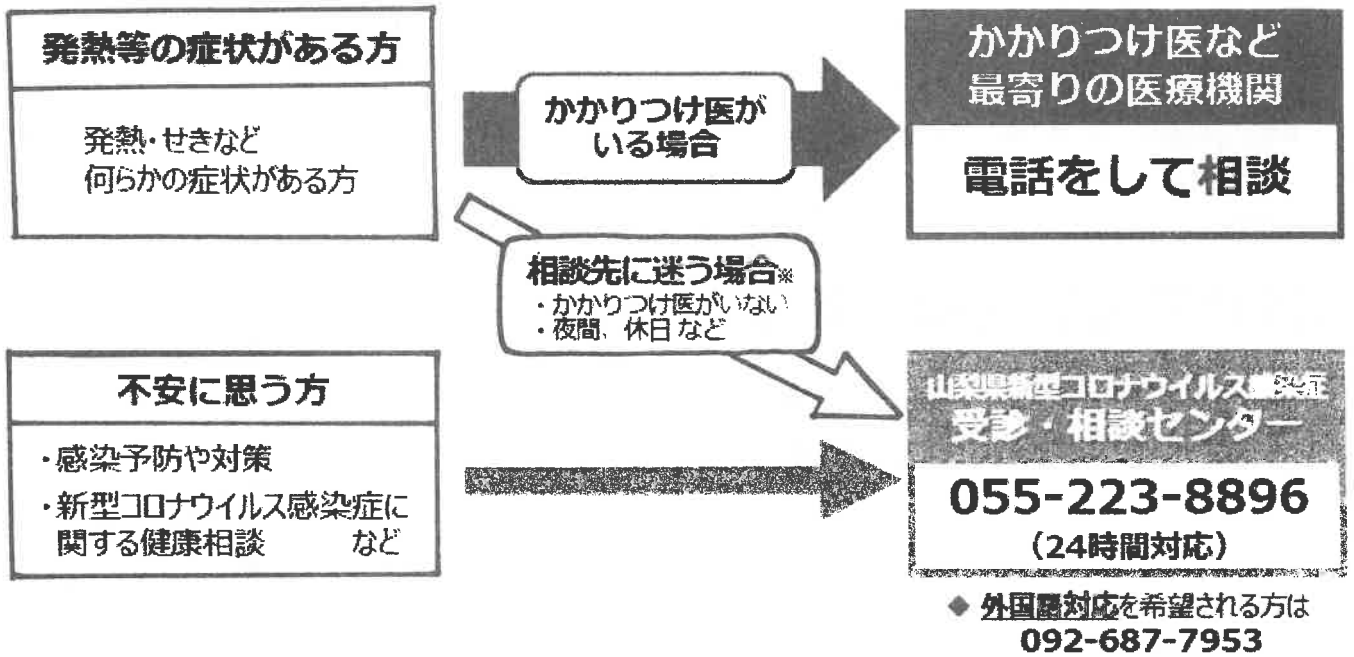


体温は測る場所によって違う

体の表面と内部では温度が違います。表面は中心部分より少し低めです。気温の影響を受けやすく、安定していません。普段は体の内部と温度が近くて測りやすい「わきの下」で測ります。

11月1日(日)から新しい相談体制に変わります

○ 発熱・せきなどの症状がある場合、保健所ではなく、**まずは、かかりつけ医などの最寄りの医療機関に電話**でご相談ください。



※ **甲府市にお住まいの方**で相談先に迷う場合は、**甲府市受診・相談センター** (055-237-8952 (24時間対応)) へご相談ください。

<山梨県ホームページより>

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での**注意点**

他の家族と部屋を
可能なかぎり
分ける



できるだけ
限られた人が
お世話をする



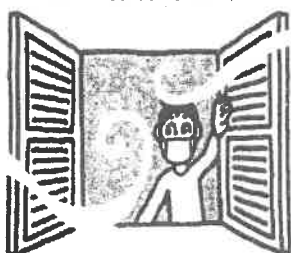
できるだけ全員が
マスクをつける



こまめに石けんで
手洗いをする



部屋の換気をする



共用する部分
(取っ手、ドアノブ
等)を消毒する



体液で汚れた
リネン、衣服を
洗濯する



ゴミ(鼻をかんだ
ティッシュなど)は
密閉して捨てる



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」