

新型コロナウイルス感染症について

広島県内でも新型コロナウイルスに感染した事例が報告されています。情報があふれ、不安を抱えている人もいると思います。私たち一人ひとりにできることをして、感染症対策に努めましょう。

一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症の対策は・・・

(1) こまめな石鹸での手洗い

ドアノブや様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。こまめな石鹸での手洗いをしましょう。また石鹸での手洗いに追加してアルコール消毒も効果的です。

(2) マスクの着用

防御することと、潜伏期の場合に人へうつさないためにマスクは必要です。また、マスクは顎に引っ掛けたりせず鼻まで覆い、正しく使いましょう。

(3) 日中はできるだけ換気

【3つの咳エチケット】

1時間に1回の換気をしましょう。エアコンなどの空調や換気扇をまわしたり、日中の温かい時間に窓を開けたりするのもよいでしょう。



(4) 普段からの健康管理

普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

(5) 不要不急のも外出は控える

ゲームセンターやカラオケへは行かないようにしましょう。

「自分は感染しても抵抗力があるから大丈夫」ではなく、

「抵抗力の弱い人へうつさない」という意識をもつ！

登校前に自宅で検温等を行い、結果を「健康観察カード」に記入して持参しましょう。37.5度以上の発熱等の風邪の症状(のどの痛み、咳、発熱)がある場合には、必ず自宅で休養しましょう。ただし、平熱は個人によって異なるため、体温が37.5度未満であっても、のどの痛みや咳などの風邪の症状がある場合には、自宅で休養しましょう。