



おうちの人と読みましょう

令和2年2月26日(水)

やまきたしょうがっこうほけんしつ  
山北小学校保健室

# ほけんだより

かんせんしょうよぼうとくべつごう  
感染症予防特別号

しんかた 新型 しんかた コロナウイルス かんせんしょう 感染症 かん に関する ほうどう 報道 れんじつつづ が連日 ふあん 続いて かん います。不安 かた に感じて おお られる方も おも 多く おも られる おも と思います。各行政 かくぎょうせい からの ただ 正しい さいしんじょうほう 最新 にゅうしゆ 情報 かんせんしょう を よぼう 入手 あらた すると かくにん ともに、かくにん 感染症 かくにん の かくにん 予防 かくにん について、かくにん 改めて かくにん ご かくにん 確認 かくにん ください。

## 【出席停止について】

い 以下 ばあい の しゅっせきていし 出席 あつか 停止 あつか の あつか 扱い あつか となります。

- **風邪の症状** や **37.5℃以上の発熱**、**強いだるさ** (倦怠感) や **息苦しさ** (呼吸困難) の **症状** が一つでもあるとき。

かぜなどの しょうじょう 症状 しょうじょう がある むり ときは、無理 とうこう して かてい 登校 きゅうよう せずに、家庭 かてい で きゅうよう 休養 きゅうよう しましょう。



き 気になる しょうじょう 症状 しょうじょう がある ばあい 場合は、直接 ちやくせつびょういん 病院 い には行 かくほけんしよ かず、各 きこくしや 保健 せつしよくしや 所の「帰国 きこくしや 者 せつしよくしや 接触 せつしよくしや 者 そうだん 相談 そうだん センター」にご相談 ねが いただきますよう ねが 願 ねが いします。 この げんざい センター じかん は じかん 現在、じかん 24時間 じかん 対応 たいおう で せんもん 専門 いりようきかん の しょうかい 医療 しょうかい 機関 しょうかい を しょうかい 紹介 しょうかい しています。

【有明保健所 0968-72-2184】

## 咳エチケットで感染症予防

### 咳エチケットとは

咳やくしゃみが出たときに周りの人へ病気をうつさないためのマナーです

### マスクがない場合には？



①咳やくしゃみの際は **ティッシュ** で口と鼻をおおきましょう。

②ティッシュ等がない場合には、**二の腕** で口と鼻をおおきましょう。

マスクがある場合には、**正しくマスク** を着用 しょうじゆく しましょう。

### 正しいマスクの着用



画像出典：政府広報

熊本県健康危機管理課

## マメに正しい手の洗い方



### 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



流水で手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



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。

マメに手洗い、マメにマスクで感染症予防！

熊本県健康危機管理課