

# 3月 保健だより

No.10

内海中保健室

R2. 3. 4

文責 大館こずえ

愛南町内全ての小中学校が3月3日（火）から、臨時休校となりました。生徒のみなさんは、規則正しく生活をしているでしょうか？新型コロナウイルス感染しました。ないために、また、まん延を防ぐために、以下のことを家庭で気を付けていただければと思います。御理解、御協力をよろしくお願いいたします。



## 新型コロナウイルス情報



厚生労働省のHPでは、次のようなメッセージが掲載されています。【3月4日現在】

### ◆ 国民の皆様へのメッセージ ◆

- 国民の皆様におかれては、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様にお一人お一人の咳エチケット 手洗いなどの実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いいたします。
- 風邪症状があれば、外出を控えていただき、やむを得ず外出される場合には、マスクを着用していただくよう、お願いします。
- 次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。
  - 風邪の症状や **37.5℃以上の発熱が4日以上**続いている。  
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
  - **強いだるさ** (倦怠感) や **息苦しさ** (呼吸困難) がある。  
※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合

センターで御相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

なお、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況であり、インフルエンザ等の心配があるときには、通常と同様に、かかりつけ医等に御相談ください。

### 【相談後、医療機関にかかる時のお願い】

- 帰国者・接触者相談センターから受診を勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することはお控えください。
- 医療機関を受診する際には**マスク**を着用するほか、**手洗い**や**咳エチケット**（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる）の徹底をお願いします。

## ◆相談窓口◆

### 感染の疑いがある場合

「帰国者・接触者相談センター」※ 感染の疑い例に当てはまる方を専門医療機関へつなぐ窓口  
(宇和島保健所内) 090-9770-8489 (受付時間9時～21時 土日祝日含む)

※ 21時以降は県庁健康増進課(松山市以外にお住まいの方) 090-9770-8483

### 一般相談

「宇和島保健所」0895-22-5211 (受付時間9時～17時 土日祝日除く)

## ◆予防方法◆

### 家庭でできることは、

**手洗いを確実にし、栄養バランスの取れた食事、しっかり睡眠を取ることです。**

- 1 規則正しい生活をする。**
  - 十分な栄養と十分な睡眠をとり、抵抗力を高める。
- 2 手洗い・うがいをしっかり行う。**
  - 手洗い(30秒)・うがいを時間をかけて行う。
- 3 咳エチケットを行う。**
  - 咳やくしゃみが出るときは、他人に移さないためにマスクを着用する。
- 4 換気をする。**
  - 日中は2～3時間ごとに窓や扉を開けるなどして、部屋の空気を新鮮に保つ。
- 5 健康観察の強化**
  - 頭痛や咳、のどが痛いなどの症状がある場合は、必ず体温を計る。

### ◆正確な情報を提供されている下記のHPを参考にしてください◆

- 新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応について(文部科学省HP)  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/index.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html)
- 新型コロナウイルス感染症の対応について(内閣官房HP)  
[https://www.cas.go.jp/jp/influenza/novel\\_coronavirus.html](https://www.cas.go.jp/jp/influenza/novel_coronavirus.html)
- 新型コロナウイルス感染症について(厚生労働省HP)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)
- 海外安全ホームページ(外務省HP)  
<https://www.anzen.mofa.go.jp/>
- 学校において予防すべき感染症の解説(日本学校保健会HP)  
<https://www.gakkohoken.jp/books/archives/211>
- 新型コロナウイルス感染症 ～市民向け感染予防ハンドブック(東北医科歯科大学病院)  
<http://www.hosp.tohoku-mpu.ac.jp/info/information/2326/>

また、愛南町でも新型コロナウイルス感染症について、町のホームページで随時更新もしています。御活用ください。