



# 臨時ほけんだより 第2号

川越高等学校 保健室  
令和2年2月 26日

毎日、新型コロナウイルス感染症のニュースが流れています。日本国内での感染拡大が大きな課題となっていることは、みなさんご存じのとおりです。体調が悪い人は無理をしないようにしましょう。また、欠席連絡は、発熱・咳・頭痛・腹痛・倦怠感など症状をできるだけ詳しく学校まで連絡してください。場合によっては、出席停止になることもあります。

## 新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日（多くは5～6日）といわれています。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつると言われています。

飛沫感染	感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つば）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染させます。
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえたあと、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

重症化すると肺炎になり、死亡例も確認されているので注意しましょう。特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

## 日常生活で気を付けること

まずは手洗いうがいが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

発熱等の風邪の症状が見られたときは、学校や会社を休んでください。  
発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

## こんな方はご注意ください

次の症状がある方は「帰国者・接触者センター」にご相談ください。

- ・風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が 4 日間以上続いている（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

\*高齢者や基礎疾患のある方は、上の状態が 2 日程度続く場合

センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染症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。

「帰国者・接触者相談センター」はすべての都道府県で設置しています。

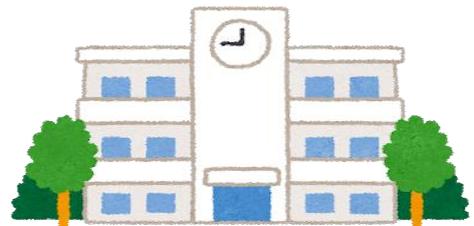
詳しくは以下の URL からご覧いただけます。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)

出典：厚生労働省作成リーフレット（厚生労働省ホームページ）より

## ～コロナウイルス感染症を疑う場合～

- ①帰国者・接触者相談センターへ連絡する
- ②学校へ連絡する

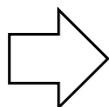


連絡先「帰国者・接触者相談センター」→時間帯や地域により連絡先が異なるので注意を！

時間が

**9：00～21：00**

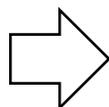
（土曜・日曜・祝日も対応）



桑名保健所	0594-24-3625
鈴鹿保健所	059-382-8672
津保健所	059-223-5184
松阪保健所	0598-50-0531
伊勢保健所	0596-27-5137
伊賀保健所	0595-24-8070
尾鷲保健所	0597-23-3428
熊野保健所	0597-89-6115
四日市市保健所	059-352-0594

時間が

**21：00～翌9：00**



三重県救急情報センター

059-229-1199

（ここから必要に応じて、帰国者・接触者センターへ連絡）