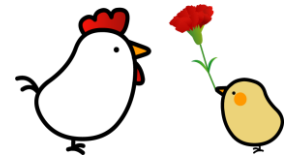




# 保健だより5月



しばらくぶりの学校はいかがですか。新型コロナウイルス感染症終息の見通しが立たず、不安な日々が続きますが、しっかり感染予防対策をとって、学校での貴重な時間を過ごしましょう。

## 新型コロナウイルス感染症

発熱などのかぜ症状がある場合は、仕事や学校を休み、外出は控えましょう。休むことはあなた自身のためにもなるし、感染拡大の防止にもつながる大切な行動です。



### 感染予防対策

感染しないためには

- ウイルスを付着させない
- ウイルスを侵入させない
- ウイルスを増殖させない



- ていねいな手洗い
- 咳エチケット
- 換気
- 3密を避ける

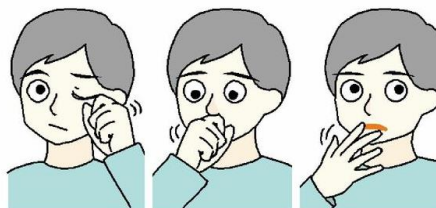
+

- バランスの良い食事
- 十分な睡眠・休養
- 適度な運動

### 新型コロナウイルスによる感染の特徴

- 風邪の一種、8割は軽症
- 潜伏期間=1~12.5日間 (多くは5~6日)
- 発熱や喉の痛み、せきが1週間前後続く
- 強いだるさを訴える患者が多い
- 感染者のくしゃみ、せきなどの飛沫を吸い込み感染(飛沫感染)
- 飛沫が付着した自分の手で口や鼻を触って感染(接触感染)

■目をこする ■鼻をこする ■口に触る



感染リスクを高める動作にも注意!

### 健康診断日程について

1年生の心臓検診・結核検診(いずれも1年)は今のところ予定どおりです。尿2次検査は5月21日(木)に延期となります。尿1次の未検者もこの日に提出となります。

その他の検診は現在調整中です。決まり次第、連絡します。

### 日本スポーツ振興センターの請求について

学校でのけがをはじめ、登下校時や校外行事等も対象となります。ただし、交通事故等で加害者がいる場合や窓口での総支払いが1500円未満(3割負担の場合)の時は対象外となります。また、診療から2年以内に請求しないと請求権を失効してしまいます。詳細は保健室におたずねください。

