



再確認！感染症の予防

新型コロナウイルス対応の影響か、全国的にも例年に比べて様々な感染症の発生が少ない状況にあるようです。

しかし、これから冬季になり、寒さで、体の抵抗力が落ちることや、密閉・密集しやすい環境になりやすくなるために、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行も心配されるところです。

本日、学校でも数人、発熱や体調不良で欠席している人がいます。引き続きの体調管理とともに、感染症予防について再度確認してください。

感染症予防は日々の積み重ねです。
一人一人ができることを一つ一つやっていきましょう！

□ 石けんでの手洗い

細菌やウイルスを体に入れない、最も有効な方法です。

保健委員の実験でもありましたが、水洗いだけでは汚れはほとんど落ちません。石けんをつけて時間をかけて洗いましょう。

そして、手を洗った後は、清潔なハンカチで手を拭きましょう。体育着で拭いている人は、手洗いの意味がありません。



□ うがい

うがいをするすることで、口の中やのどに入った細菌やウイルスを出したり、のどを潤したりします。特に、冬は空気が乾燥するので、のどや鼻の粘膜が弱まります。こまめにのどを潤し、のどの粘膜を良い状態に保ちましょう。効果的なうがいは、ブクブクうがいをした後、ガラガラうがいをします。



□ マスク

時々、マスクを外して友達とおしゃべりしている人を見かけます。

マスクは、自分が感染しないようにするためであり、周りの人に感染させないためでもあります。

マスクをするときは、すき間ができないようにしましょう。



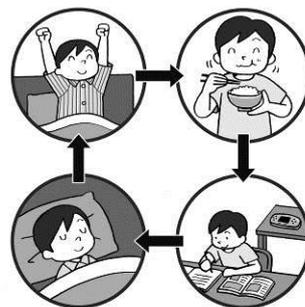
□ 衣服の調節

時々、薄着で「寒い」と言っている人がいます。

上着を着たり、下着を工夫するなど、衣服の調節をしてください。

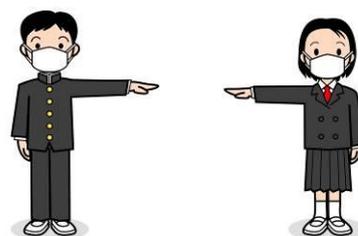
□ 規則正しい生活（食事・睡眠・運動）

睡眠不足やバランスの悪い食事、運動不足などは、体の抵抗力を弱め、病気になりやすくなります。日ごろから、規則正しい生活をして、免疫力を高めましょう。



□ 人との間隔をとる（ソーシャルディスタンス）

登下校や休み時間等、友達との距離が近くなっていませんか？
教室の机の間隔をあけているのはなぜでしょうか。給食時の机の向きやシールドの使用はなぜでしょうか。
感染対策の意味を、もう一度考えて、行動してください。



□ 早期発見・早期対応

毎日、検温をして、健康観察表を提出していますが、しっかり測れていますか？また、体温だけでなく、自分の体の調子にも目を向けて健康観察をしてください。
37℃未満でも、体調が悪いと思ったら、無理せず早めに休むことも大切です。



もしも、体調が悪くなったら…

発熱などの場合の受診方法について

群馬県では、11月1日から、発熱などの場合の受診相談窓口を以下のように対応しています。

● かかりつけ医がいる場合

→ かかりつけの医療機関に電話連絡 → 診療・検査の予約

かかりつけ医が検査のできる医療機関でない場合でも、診療をし、必要に応じて検査のできる病院（診療・検査外来）を案内してくれます。

● かかりつけ医がない場合

→ 「受診・相談センター」に電話連絡 → 案内された医療機関を受診

TEL 0570-082-820（24時間対応）

発熱や咳などの場合は、必ず「かかりつけ医」または「受診・相談センター」に電話連絡してください。

