

新型コロナウイルス感染症については、毎日報道がなされ、保護者の皆様も感染に対してご心配されているか
と思います。以下の資料は、厚生労働省から出された（令和2年2月17日付）ものです。参考にしていただけたら
と思います。

新型コロナウイルスを防ぐには

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日から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いわれています。

飛沫感染	感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）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します。
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、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。

重症化すると肺炎となり、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るときは、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**

センターでご相談の結果、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。

「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またはQRコードからご覧いただけます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html



厚生労働省ホームページより 令和2年2月17日改訂版

上記のことを受けて学校での感染予防のポイントとして、特に2つのことに力を入れたいと思いますので、家庭でもご協力をお願いします。

その1 ていねいな手洗いをする。



※ ハンカチを持っていない子がいます。必ず、持たせてください。

その2 感染症に負けないために、免疫力を高める生活をする。

ポイントは睡眠

眠っている間に、免疫機能が増加します。子どもたちには、8時間から9時間以上の睡眠をとってほしいです。

<スムーズに入眠するために…>

①早起きをして、カーテンを開けて太陽の光で体内時計をリセットしましょう。

ヒトの体のメカニズムとして、起床後、太陽の光を浴びて体内時計のリズムがリセットされると、そこから約14～16時間後に眠気が出現するようになっています。

②寝る1時間から部屋の明かりは少し落としましょう

夜の明るい光は、脳が興奮して覚醒を促進します。そして、睡眠促進ホルモン「メラトニン」の分泌を抑制します。

③寝る30分ほど前にはテレビやパソコン、スマートフォンの使用は避けましょう

令和2年1月29日付で、学校から出された「新型コロナウイルス感染症対応について」という通知も、合わせてご覧いただけたらと思います。