

# ほけんだより

## 4月号



徳島県立城西高等学校

入学・進級おめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、臨時休校となっていました。規則正しい毎日を送っていただけませんか。新型コロナウイルス感染症を予防のためにも、咳エチケットを守り、手洗い・換気を励行してください。また、十分な睡眠や休養、バランスのとれた食事を摂って、自己免疫力を高め、ウイルスに負けない身体づくりに努めてください。

### 生徒健康診断の予定

- 4月 10日(金)身体計測(全学年)
- 17日(金)眼科検診(1年と2・3年生の希望者)
- 22日(水)心電図検査(1年生)
- 23日(木)結核検診(1年生)
- 5月 13日(水)耳鼻科検診((1年と2・3年生の希望者)
- 14日(木)内科検診(3年生)
- 20日(水)歯科検診(全学年)
- 21日(木)内科検診(2年生)
- 6月 4日(木)内科検診(1年生)

### 学校医の先生を紹介します

- (内科)宮本 和正先生(みやもと内科クリニック)
- (眼科)山添 健二先生(こくふ眼科)
- (歯科)三木 照久先生(三木照久歯科)
- (歯科)堀 昭夫先生(ほり歯科クリニック)
- (耳鼻科)今井 義禮(今井耳鼻咽喉科)
- (薬剤師)美馬 一彦(ミマ薬局)



### 学校でケガをしたときは



### 災害共済給付制度を利用できます

総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払いが1,500円)以上が対象です。専用の申請書類があるので、保健室にお問い合わせください。

### 保健室の利用の仕方

- ★保健室での休養は(授業)1時間のみです。
- ★来室するときは、先生か友達に保健室に行くことを伝えてからきてください。
- ★内服薬はありません。内服薬は自分に合ったものを常備しましょう。
- ★保健室での食事は禁止です。
- ★休養する場合、携帯電話・スマートフォンの使用は禁止です。
- ★ドアをノックしてから、静かに入り、マナーを守ってください。

## 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) について

### ◆新型コロナウイルスとは

- ウイルス性の風邪の一種
- 感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日とされている。
- 「飛沫感染(ひまつかんせん)」と「接触感染(せつしょくかんせん)」が主体で空気感染は起きていないとかがえられている。

#### 飛沫感染

感染者のくしゃみ、咳、つばなどと一緒にウイルスが放出され、それを吸い込むことにより感染。

#### 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、周りのものに触れた際にウイルスが付着、他の者がそれに触れると手に付着し、その手で口や鼻を触ると感染。

### ◆どんな症状が出るのか

- 感染した方のほとんどが無症状ないし軽症で、すでに回復した方もいる。
- 発熱や症状が1週間前後持続することが多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多い。
- 一部の症例は、人工呼吸器など集中治療を要する、重篤な肺炎症状を呈しており、現時点では、高齢者・基礎疾患を有する方は重症化するリスクが高いと考えられている。

### ◆感染の予防や気をつけること

- 「うがい」や「手洗い」を心がける。帰宅時や調理の前後、食前などに石けんでこまめに手を洗い、乾かしてから、アルコールで消毒する。
- 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するので「咳エチケット」が大切。
- 持病がある方、高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避け、より一層注意する。
- 発熱等の風邪の症状が見られるときは、自宅での安静・休養を心がける。
- 発熱等の風邪症状がでたら、毎日、体温を測定して記録する。

### ◆このような方はご注意ください！！

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。(解熱剤を飲みつづけなければならないときを含む。)
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

このような方は、すぐに医療機関を受診せず、まずは下記に相談してください。

### 「帰国者・接触者相談センター」 (県内6保健所に設置) ※24時間対応可能

- 徳島保健所 088-602-8907
- 吉野川保健所 0883-36-9018
- 阿南保健所 0884-28-9874
- 美波保健所 0884-74-7373
- 美馬保健所 0883-52-1016
- 三好保健所 0883-72-1123

### 新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談(24時間対応可能)

徳島県健康づくり課感染症・疾病対策室 0120-109-410(フリーダイヤル)

徳島県ホームページより