

重要

保健だより



令和2年3月24日  
島根県立情報科学高等学校  
保健室

この冬は暖かく、過ごしやすい学期でしたね。ただ、新型コロナウイルス感染症が世界的な流行に入り、日常生活に様々な形で影響が及んでいます。春休みを迎えますが、自分には特に症状がなく、元気に過ごせていても、重症化に注意が必要な人やそれを支えて働いている人への影響を最小限にするために、一人一人の予防行動が大切です。流行が落ち着くことを願いながら、手洗い、換気、検温等取り組みましょう。

人が集まる風通しが悪い場所を避けて！

～ 多くの人々の重症化を食い止め、命を救うために ～



厚生労働省のHPで、3月2日に実施された新型コロナウイルス感染症対策専門家会議の見解を知ることができます。自分の行動を検討する際の判断材料にして下さい。

#### ○北海道の感染状況の分析

- ・症状の軽い人から感染が拡大していること
- ・これまでに国内で感染が確認された方のうち約80%の方は他の人に感染させていないこと
- ・感染が確認された症状がある人の約80%が軽症、14%が重症、6%が重篤であること



#### 望ましい行動

- ・軽い風邪の症状（のどの痛みだけ、咳だけ、発熱だけなど）でも外出を控えること
- ・規模の大小にかかわらず、風通しの悪い空間で人と人が至近距離で会話する場所やイベントにはできるだけ行かないこと
- ・ただし、症状のない方にとって、屋外での活動や人との接触が少ない活動を行うこと（例えば、散歩、ジョギング、買い物、美術鑑賞など）、手を伸ばして相手に届かない程度の距離を取って会話を行うことなどは、感染のリスクが低い活動。

なお、2009年に流行した新型インフルエンザの発症者は子どもや若者でしたが、今回の感染症は、中高年層に多いという傾向があるため、「全国の若者の皆さんへのお願い」が示されています。高校生の皆さんには、感染症対策の専門家の方々が、あえてこのようなお願いを示された意図をふまえて、休業中の過ごし方を考えてもらいたいと思っています。

### 全国の若者の皆さんへのお願い

10代、20代、30代の皆さん。

若者世代は、新型コロナウイルス感染による重症化リスクは低いですが、でも、このウイルスの特徴のせいで、こうした症状の軽い人が、重症化するリスクの高い人に感染を広げてしまう可能性があります。皆さんが、人が集まる風通しが悪い場所を避けるだけで、多くの人々の重症化を食い止め、命を救えます。



「新型コロナウイルス感染症対策の見解」新型コロナウイルス感染症対策専門家会議 2020/3/2  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/newpage\\_00011.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/newpage_00011.html)

# その情報源は、確かですか？！

～ 公的機関に限定して検索を ～

新型コロナウイルス感染症を巡っては、インターネットやSNS上でも様々な情報が流れているようですが、根拠のない情報や事実誤認の内容も多く含まれています。こういう時こそ、公的機関に限定して情報を検索するなど、根拠が提示してある情報を参考にしましょう。

また、自分が不適切な書き込み等をしたり、誤った情報や思い込みを拡散させることがないよう、十分に留意しましょう。

○厚生労働省 HP 「新型コロナウイルス感染症について」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

○島根県 HP 「新型コロナウイルス感染症に関する情報」

[https://www.pref.shimane.lg.jp/bousai\\_info/bousai/kikikanri/shingata\\_taisaku/new\\_coronavirus\\_portal.html](https://www.pref.shimane.lg.jp/bousai_info/bousai/kikikanri/shingata_taisaku/new_coronavirus_portal.html)

○国立感染症研究所 「新型コロナウイルス(COVID-19) 関連情報ページ」

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov.html>

○島根県感染症情報センター 「新型コロナウイルス感染症」

<https://www1.pref.shimane.lg.jp/contents/kansen/topics/2019nCoV/index.htm>

○文部科学省 HP 「新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応について」

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/index.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html)

○一般社団法人 日本感染症学会 「新型コロナウイルス感染症」

[http://www.kansensho.or.jp/modules/topics/index.php?content\\_id=31](http://www.kansensho.or.jp/modules/topics/index.php?content_id=31)



毎朝の検温も  
忘れずにね！



## 新型コロナウイルスを理由としたことなどで困っているとき

臨時休校中でも、学校の教職員だけでなく、スクールカウンセラーやソーシャルワーカーなどの専門家にも相談することができます。まずは学校へ電話で連絡をしてください。（学校 ☎0854-23-2700）

【いじめの問題や心の不安などについて 24 時間無料で電話相談できる窓口】

○いじめ相談テレフォン 0120-779-110

○24時間子供 SOS ダイアル 0120-0-78310



## こんな時は、帰国者・接触者相談センターに電話を！

- ① 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時を含む)
- ② 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。  
※持病がある人は、①②の症状が2日程度以上続くとき



松江市・島根県共同設置松江保健所 ☎0852-33-7673

出雲保健所 ☎0853-24-7028

平日 8:30~17:15 (緊急時はこの限りではありません)

※帰国者・接触者外来受診の際は、マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診。

※その旨、学校にもお知らせ下さい。