

増刊号

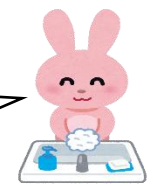


No.9
広島市立広島特別支援学校
保健室
令和2年12月22日

この増刊号では、感染症対策についてまとめています。しっかり感染症対策をして、楽しい冬休みをお過ごしください。また、裏面には「感染リスクが高い5つの場面」を掲載しています。こちらも参考にしてください。

1 感染症予防について（再掲）

約30秒かけて、丁寧に洗いましょう！



(1) 正しい手洗いの仕方

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(2) 咳エチケット



マスクを着用する（口・鼻を覆う）
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
袖で口・鼻を覆う

(3) 正しいマスクの着用について



① 鼻と口の両方を確実に覆う
② ゴムひもを耳にかける
③ 隙間がないよう鼻まで覆う

出典：首相官邸ホームページ

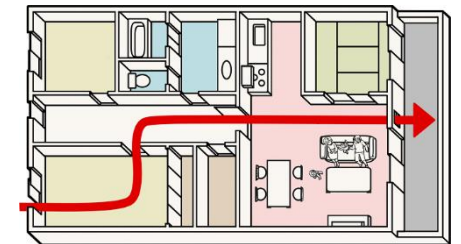
2 換気について

気温が下がる季節は換気をしたくなくなりますよね。ですが、感染症対策にはこまめな換気が大切です。18℃を目安に、室温が下がり過ぎないように、御家庭でも上手に換気をしていきましょう。

窓開け換気のコツ

- 暖房器具の近くの窓を開けてみましょう。入ってくる冷気が暖められて、室温の低下を防げます。
- 一方向の窓を少しだけ開けて常時換気をする方が、短時間に窓を全開にするよりも室温の低下を防げます。この時、室内と室外の気温差があれば換気ができます。
- 窓を十分に開けられない場合は、空気清浄機（HEPA フィルター使用）を併用しても有効です。
- 人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して少し暖まった状態の空気で換気することも有効です。

（厚生労働省 HP 参照）



3 風邪かな？と思ったら

風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスは症状が似ており、御家庭での判断が難しいと思います。風邪かな？と思ったら、まずは、**かかりつけ医か積極ガードダイヤル**に電話で相談してみてください。

「風邪かな？」と感じたらまず電話を

<受診・相談の目安>

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状 ⇒ **すぐに**
 - 発熱や咳などの比較的軽い症状があり、下記に該当する
 - ・高齢、妊娠中、基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患等)がある、免疫抑制剤等を服用している、透析を受けている ⇒ **すぐに**
 - ・上記以外で、症状が続く (**4日以上は必ず**)
- ※初期症状は様々であり、軽い風邪症状であっても早めの相談が大切です

※上記はあくまで目安です

かかりつけ医等、体調不良時に受診する医療機関があるか

ある方

かかりつけ医等の
医療機関

事前に電話をして受診

ない方

コールセンター
(積極ガードダイヤル)

(ニ一・ヨン・イチ - ヨン・ゴー・ロク・ロク)
082-241-4566
【24時間対応】
最寄りの医療機関をご案内します

(広島市 HP 参照)

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。

