

1 感染対策のポイント

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、①感染源を経つこと ②感染経路を断つこと ③抵抗力を高めることです。

①感染源を経つこと

外出をさけて、自宅にいるようにしましょう。症状が出ない人が外出すると、無意識のうちにウイルスを拡散させることにもなります。不要不急の外出は避けるようにしましょう。特に「換気の悪い密閉空間」「多くの人の密集」「近距離で会話」の3つの条件が重なる場を避ける行動をとってください。

②感染経路を断つこと

○流水とせっけんによる手洗いを徹底しましょう。

○せき・くしゃみが出る場合には、せきエチケットを心がけましょう

・マスクを着用する ・ティッシュなどで鼻と口をおおう

○マスクがない人は、作りましょう

ほけんだよりに作り方を掲載しています。

「子どもの学び応援サイト」などを検索すると、作り方が掲載されています

③抵抗力を高めること

免疫力を高めるために、十分な睡眠や適度な運動、バランスのよい食事をして、規則正しい生活を心がけましょう。。

2 新型コロナウイルス感染症に感染した疑いがある場合

次のいずれかに当てはまる場合には、下の機関に相談できます。

○風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く

○強いだるさや息苦しさを感ずる

荒川区保健予防課感染症予防係 03-3802-4044

多言語(英語・中国語・韓国語)による相談 0570-550-571

「24時間子供SOSダイヤル」相談窓口 0120-0-78310

(新型コロナウイルス感染症を理由としたいじめや偏見で悩む場合やSOS全般)

健康チェックカード

荒川区立第七中学校

このカードは、自身の健康チェックを行うためのものです。

※記入上の注意※

○毎日忘れずに記入し、健康管理に役立てましょう。

○平熱の記入を忘れずにします。

年 氏名