

臨時休校中の健康管理について

新型コロナウイルス感染症の流行を受けて、富岡市教育委員会からの通達で、4月20日まで臨時休校となります。休校の期間中も健康管理をしっかり行い、コロナウイルスに限らず、風邪やその他の感染症に注意しましょう。色々な情報があり、混乱している面もありますが、一番は、自分の免疫力を高めて、感染症にかかりにくい強い体づくりをしましょう。そのためには、とにかく、『石けんでの手洗い・うがいをきちんとし、バランスの良い食事、しっかり休む』を心がけましょう。

予防対策は「密集、密閉・密接」をさけること、だれにもできることですね。

感染症予防は どうするの？

マスクでせきエチケット

せきが出る時はもちろんですが、家でもマスクをして、鼻や口から菌が入りにくいようにしましょう。保湿にもなります。登下校時や学校生活でもマスクを着用するのが基本となります。

マスクをつけるときは、正しい着用の仕方しましょう。はずす時も、外側の菌がついている部分をさわらないようにします。



<お願い>

1. 家庭での検温等、健康観察をお願いします。

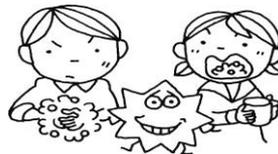
※別紙「健康観察記録表」がありますので、毎日記入をお願いします。

2. 「37.0 度以上の熱」は自宅で静養しましょう。「風邪の症状がある場合」も無理せず自宅でゆっくり休養しましょう。

3. 新型コロナウイルスにかかっている（疑い）と診断された場合は必ず学校へ連絡をお願いします。

「手洗い」「うがい」をしよう！

石けんをつかって、きれいに菌を洗い流しましょう。うがいはのどの菌を洗い流すだけでなく、保湿にもなります。基本ですが、マスクよりも1番効果があります。



手洗い
うがい！

しっかり休む

十分な睡眠は体力を回復させるだけでなく、免疫力を高めます！睡眠時間を確保しましょう。



新型コロナウイルス感染症に関する情報提供

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度以上の発熱が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。
- ※高齢者や持病等のある方、幼児は、上の状態が2日程度続く場合

コロナウイルスにかかっているかもと心配になった場合、どうすればいいの？

新型コロナウイルス感染症に関するお問い合わせは、「帰国者・接触者相談センター」県保健予防課（電話：027-224-8200）、厚生労働省の電話相談窓口（0120-565-653）または最寄りの保健福祉事務所（保健所）までお願いいたします。

富岡保健福祉事務所（電話：0274-62-1541）

平日 8:15~17:15

（参照：内閣官房HP 群馬県HP 新型コロナウイルス感染症の対応について）