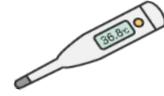


保健だより 冬休み号

冬休み中も新型コロナ対策を徹底しよう

1. 毎日健康観察をして体調管理をする！

- 毎日朝と夕方に体温測定をして、発熱や風邪症状がないか確認する。
- 「健康観察シート」を毎日記入する。冬休み明け、1/5(火)に学校へ提出する！



2. マスク着用、こまめな手洗い、部屋の換気をする！

- 外出時はマスクを着用する。また、高齢者と会うときもマスクを着用する。
- 石けんで25秒以上の手洗いを。手洗いは、①外から室内に入るとき、②咳やくしゃみ、鼻をかんだとき、③食事の前と後、④掃除の後、⑤トイレの後、⑥みんなで共有する物を触ったときなど、こまめに行う。
- 自宅内で密集・密接を避けられない場合は、窓を開けて換気をする。



3. 人混みを避け、できるだけ不要不急の外出を控える！

- 人混みの多い場所や多い時間帯を避ける。
- 年末年始は県内外から多くの人が行き来するので、不要不急の外出を避ける。
- 体調が悪いときは、外出しない。



4. 早寝・早起きをして生活リズムを整え、バランスの良い食事をして、免疫力を高める！

- 病気とたたかう力である免疫力を高めるために、日ごろから十分な睡眠とバランスの良い食事を心がける。

～裏面の「感染リスクが高まる5つの場面」も参考にして、感染防止対策を強化しましょう！！～

家庭内での消毒のポイント

1. 消毒液は何を使う？

- 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)
市販の塩素系漂白剤を0.05%濃度に水で薄めて使用する。
- 消毒用アルコール
濃度70%以上95%以下のエタノールを使用する。
- 界面活性剤の入った家庭用洗剤
厚生労働省のホームページに界面活性剤入りの家庭用洗剤が載っているのでそれを参考にする。



2. どこを消毒する？

- ドアノブ ○手すり ○いす ○テーブル
- トイレの便器や流水レバー など
- ※家族がよく触るところを重点的に拭き取る。



3. どうやって消毒する？

- マスク、手袋などを着用する。
- 布巾やペーパータオルなどに消毒液をしみこませて拭き取る。
- 消毒液の種類によっては、消毒液で拭いた後に水拭きや乾拭きが必要な物もあるので確認する。
- 1日1回以上は消毒する。

冬休み期間中の 新型コロナウイルス感染症に関する連絡先

冬休み期間中(12/26(土)～1/3(日))に、生徒や同居家族が新型コロナウイルスに感染した、濃厚接触者になった場合、下記の連絡先に連絡をお願いします。

○那覇市教育委員会

学校教育課緊急連絡先：080-6480-8522

12/26(土)～1/3(日)までの期間、学校職員は学校に出勤しませんので、ご協力よろしくお願いします。

★健康観察シートは、冬休み期間中も毎日記入してください。
冬休み明け1/5(火)に学校へ提出です。

★健康に気をつけて、よい年末年始を過ごしてください。



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。



新型コロナウイルス感染症 相談・受診フロー（一般の方向け）

