

# ほけんだより



第7号  
令和2年12月1日  
広島県立西条特別支援学校

あわただしい師走となり、今年も残り少しとなりました。  
今年も、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されていましたが、一人ひとりの感染症予防の取り組みも功を奏しているのか、11月現在で広島県にインフルエンザ注意報・警報は発令されていません。  
引き続き感染症予防を心がけ、元気に冬を乗り切りましょう。

## 感染症の予防方法について

<p>こまめに手洗いをする</p> 	<p>バランスのとれた 食事・睡眠・運動</p> 	<p>湿度 50~60%を保つ</p> 
<p>30分~1時間に一回、 こまめに換気する</p> 	<p>人混みを控える</p> 	<p>インフルエンザの 予防接種を打つ</p> 

## てあら 手洗いの年 とし 縮めくくるのは やっぱり...



今年は「手洗いの1年」と言ってもいいくらい手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったことと思います。

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本です。石けんで丁寧に手を洗えば、手についているウイルスの感染力が下がります。

これからも手洗いを日々の習慣として続けてください。

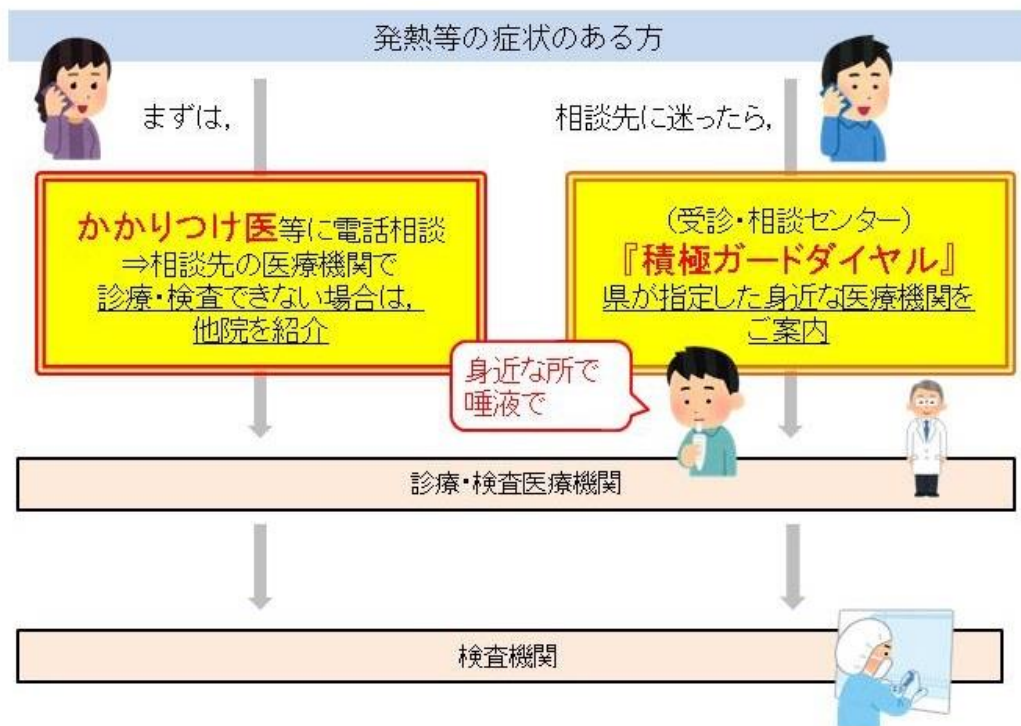
そして、手洗いの年だった令和2年の冬休みも気を抜くことなく手洗いを心がけてください。



# 体調不良時の対応について

- (1) 発熱等の風邪の症状が見られる場合は、自宅で休養し、かかりつけ医や「受診・相談センター（保健所）」に相談しましょう。

## 発熱等の症状のある方の相談・受診の流れ [11月～]



### 受診・相談センター「積極ガードダイヤル」連絡先

お住まいの区域	連絡先（24時間対応）
広島市・呉市・福山市以外の市町	082-513-2567[広島県各保健所]
広島市	082-241-4566[広島市各保健センター]
呉市	0823-22-5858[呉市保健所]
福山市	084-928-1350[福山市保健所]

引用文献：広島県 HP「新型コロナウイルス感染症に係る相談・受診について」

- (2) 水分補給をこまめに行い、脱水症状を防ぎましょう。
- (3) 栄養・休養を十分にとりましょう。
- (4) 咳エチケットを心がけ、マスクをつけることができる人はマスクをつけましょう。

※医療機関で学校感染症の診断を受けた場合（新型コロナウイルス感染症については PCR 検査を実施する際）は、速やかに学校に連絡してください。