



☆コロナウイルスとは？

発熱や**上気道症状**（咳や痰など）を引き起こすウイルスです。

これまでに、人に感染する「コロナウイルス」は、7種類見つかっており、その中の一つが、いわゆる「新型コロナウイルス」です。このうち、4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15%（流行期は35%）を占め、多くは軽症です。残りの2種類のウイルスは、2002年に発生した「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群（MERS）」です。

また、**アルコール消毒（70%）などで感染力を失う**ことが知られています。

☆コロナウイルスが疑われる場合

1. 風邪の症状や**37.5℃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場合も同じです）
2. **強いだるさ**（倦怠感）や**息苦しさ**（呼吸困難感）がある

→これらの症状がある場合は、以下の「帰国者・接触者相談センター」にご相談を！

帰国者・接触者相談センター

○受付時間：**9：00～17：00**（土日祝含む）

新型コロナウイルス感染症に感染している疑いがある方に、専門医療機関での診察を受けていただくため、可能な限り、平日の9：00～17：00までのおかけください。

※夜間・休日はお近くの医療機関への受診が困難な場合や、受診先が決まるまでに時間がかかる場合があります。

△四国中央保健所（090・9770・8583）	▽松山市保健所（089・909・3733）
▽西条保健所（090・9770・8496）	▽中予保健所（089・909・8757）
▽今治保健所（090・9770・8495）	▽八幡浜保健所（090・9770・8487）
	▽宇和島保健所（090・9770・8489）

「帰国者・接触者相談センター」は疑い例に当てはまる方を専門機関につなぐための窓口です。その他の一般的な相談は、保健所の一般窓口をご利用ください。

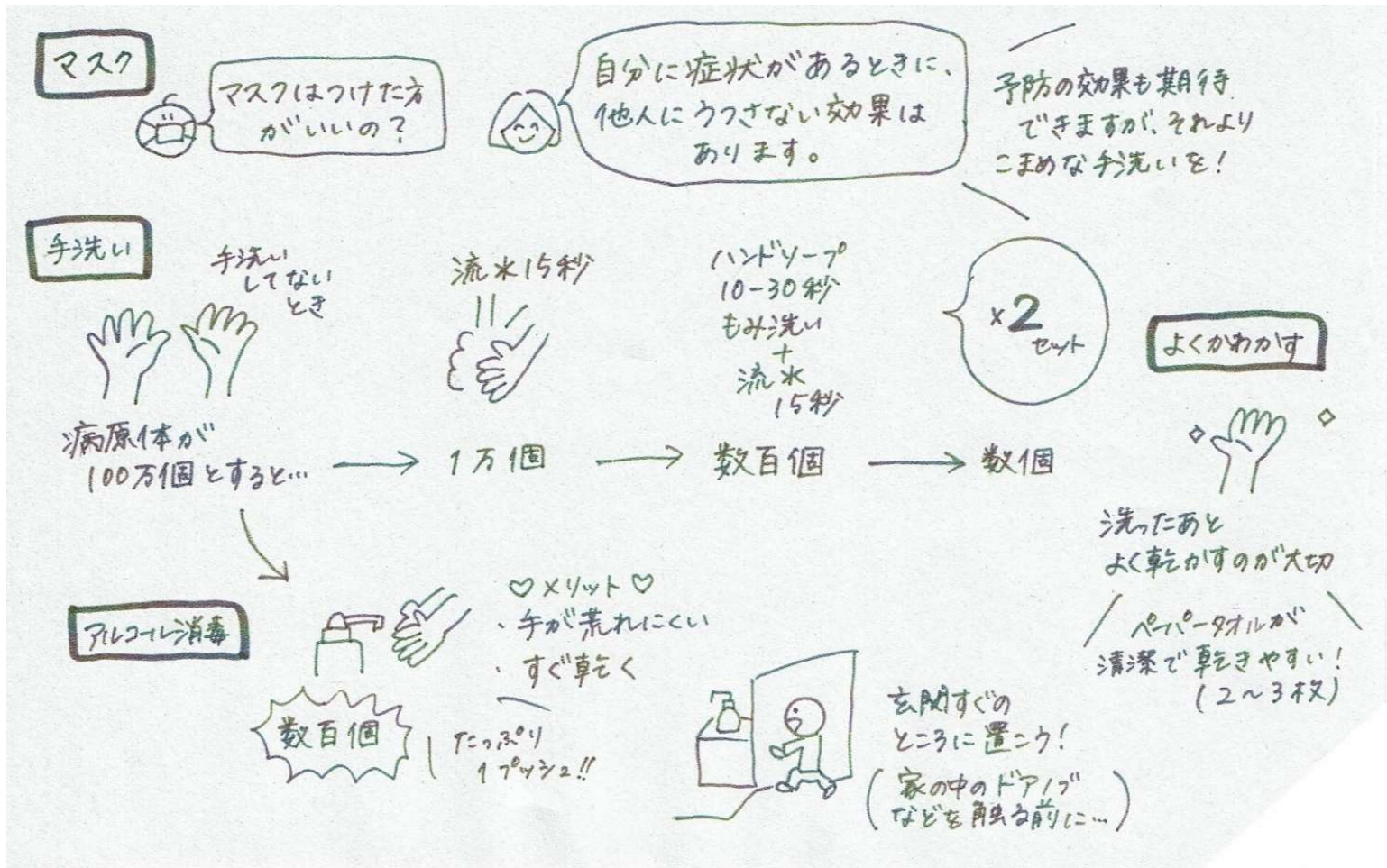
※宇和島保健所：（0895）22-5211

☆感染症予防について

新型コロナウイルス感染症はヒトからヒトへの感染は認められていますが、風邪やインフルエンザと同様に、以下のポイントが重要です。

- ①マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って口や鼻を抑える「**咳エチケット**」
- ②石けんによる入念な**手洗い**やアルコール消毒液も併せて使用すること
- ③こまめな**換気**

一人ひとりが意識して感染症対策に努めましょう😊



< 保護者の皆様へお願い >

★ぜひご家庭での子どもたちの健康観察をお願いいたします。

- ・体調が悪い場合や、普段と様子が違う場合に、家庭で検温を行うなどの健康状態の観察をしてください。
- ・発熱や咳など風邪症状が見られる場合は、必ず自宅での休養をしてください。
- ・①生徒に感染が疑われる場合、②生徒の感染が確認された場合、③生徒が濃厚接触者に特定された場合など、速やかに学校への連絡をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の集団感染を防ぐために



↑参考にした厚労省の資料

❖感染拡大の防止

国内では、散発的に小規模に患者が発生している例がみられます。
この段階では、濃厚接触者を中心に感染経路を追跡調査することで感染拡大を防ぎます。
今重要なのは、今後の国内での感染の拡大を最小限に抑えるため、
小規模な患者の集団（クラスター）が次の集団を生み出すことの防止です。

集団感染の共通点は、特に

「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、
「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。

自分たちができるのは…

換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けること！

そのような場所や、感染が拡大している地域へ行かないことが大切ですが、
どうしても行かなければならない場合は、以下のことをメモしておきましょう。

渡航情報メモ

○行った場所 () 例：△県○市××公園

○行った日程 (令和 年 月 日 ~ 令和 年 月 日)

○行きの利用した交通機関

飛行機 JAL ANA その他 () 時 分

JRの時間 ()

バスの時間 ()

○帰りの利用した交通機関

飛行機 JAL ANA その他 () 時 分

JRの時間 ()

バスの時間 ()

○誰と行ったか ()

○立ち寄ったところ ()

○どれくらいの時間 ()

○宿泊したところ ()

新型コロナウイルス感染症以外について

新型コロナを拡大しないために今、お子さんも風邪症状だけなら病院受診を控えるのが大切な時期です。といわれても、心配になることもあると思います。

心配を少しでも和らげるためには、急いで受診が必要なタイミングやホームケアの方法を知っておくことが必要です。

発熱

- 子どもでは一般的に 37.5°C 以上を発熱と考えます。
- 発熱の原因で多いウイルスは熱に弱いです。
熱は体の免疫の反応であり、高熱を出すことでウイルスをたたかっています。
そのため急いで熱を下げる必要はありません。
- 子どもの発熱のほとんどは感染症で、2～3日熱が続くと自然に下がることがほとんどです。
- 高熱だけが原因で脳の障害は起きませんが、脳の障害の原因となる髄膜炎や脳炎は、何度も吐く、ぐったりして反応が悪いなどの症状を伴います。

〇解熱剤について

- 解熱剤には病気を治す効果はありません。
一時的に（約4～5週間）熱を少し下げただけです。
- 熱が高くても元気なら、服用は控えましょう。
高熱で体がつらい、水分が取れない、眠れないなどの場合に使いましょう。
- インフルエンザだった場合、市販の解熱剤で重篤な合併症を引き起こす場合があります。
使用する解熱剤は、病院で処方されたものか、「アセトアミノフェン製剤」と薬剤師さんに伝えてください。

☑️ すぐに受診

- ぐったりして顔色が悪い
- 呼びかけてもぼんやりしている
（眠ってばかりいる）
- 何度も嘔吐する
- 水分が取れず、半日以上尿が出ない
- はじめてけいれんした

☑️ 診療時間内に受診

- 元気でも熱が3～4日以上続いている

〇おうちケアのポイント

- 1 熱をこまめに測りましょう（一般的に朝低く、夜高い）
- 2 朝熱が下がっていても、午後から再び発熱することが多いので、午前中に受診しましょう
- 3 元気があれば、ぬるめのお湯で入浴は可能です
- 4 水分補給はこまめに
×甘すぎたり、塩分の強すぎるもの、またそう感じる場合
〇経口補水液、スポーツドリンク、お茶、湯冷まし
- 5 熱の出はじめは、寒気がして震えるので保温を。
手足が熱く顔も真っ赤になってきたら
薄着にし、できれば首や脇の下、足の付け根を冷却しましょう。

咳・呼吸が苦しい

咳の多くは急性の呼吸器感染症です。

しかし、誤飲や急性咽喉炎やアナフィラキシーなど、緊急で治療が必要な場合もあります。

すぐに受診

- 苦しくて顔色が悪い
- 近くにいてぜいぜい聞こえる
- 肩で呼吸している
- 咳き込んで嘔吐してしまい食事がとれない
- 咳き込んで眠れない

診療時間内に受診

- 咳が多くても、水分や食事がとれている
- 横になって眠れている

〇おうちケアのポイント

- 1 お部屋を適度に加湿する（40～60%）
- 2 水分は少量ずつこまめにとる
（20分に1回が効果的という説もあります）
※冷たい飲み物は咳を誘発する恐れアリ △