



新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト

- 毎朝の体温測定を必ず行い、健康状態を確認し、健康観察票に記録する。
→様々な状況に備え、自分の行動もメモしておくこと。(冬休み中も必ず記録しておくこと)
- 発熱、のどの痛み等、風邪の症状がある場合は、外出せずに自宅で休養する。
- 十分に休養をとり、体力や体の抵抗力を高めるためにバランスの良い食事をする。
- 教室・部屋等を清潔に保つために掃除を徹底する。
- 寒さに備え、各自衣服の調整等を行い、防寒対策をしっかりと行う。
- 石けんによる手洗い(30秒以上)・手指の消毒をこまめに行う。
自分のタオル・ハンカチを必ず持参する。(他の人と共有しない)
- 3密の回避(密集・密接・密閉)
 - ・教室や部屋の換気を行う。
 - ・身体的距離を確保する。
食事の時は対面を避け、会話を控える。
人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。

換気・通風のポイントは



それ、濃厚接触です



発症した日の2日前から確認します
集団生活の中でも
マスクと距離に注意すれば防ぐことができます

手洗い後…ぬれた手は?

◎K / NGをおさらい



長崎県内でもコロナウイルス罹患者が増えてきています。今後インフルエンザや感染性胃腸炎の流行も懸念されていますので、冬休み中も引き続き感染症予防対策を続けてください。特に感染が高まる場面(大人数・長時間に及ぶ飲食等)は避けるようにしましょう。

知らないうちに、拡めちゃうから。



▼発熱などの症状で受診する場合は？

- ①発熱などの症状がある場合は、まずはかかりつけ医に電話で相談してください。
- ②かかりつけ医がない場合や、夜間・休日に受診可能な医療機関を探す場合は長崎県受診・相談センターに電話で相談してください。

長崎県受診・相談センター

TEL 0120-409-745(土日祝日含む 24時間)

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

他の家族と部屋を
可能なかぎり
分ける



できるだけ
限られた人が
お世話をする



できるだけ全員が
マスクをつける



こまめに石けんで/
手洗いをする



部屋の換気をする



共用する部分
(取っ手、ドアノブ
等)を消毒する



体液で汚れた
リネン、衣服を
洗濯する



ゴミ(鼻をかんだ
ティッシュなど)は
密閉して捨てる



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

▼日常生活に支障をきたす片頭痛 正しく理解し、規則正しい生活で予防を!

原因となる疾患のない頭痛の代表である「片頭痛」は、発症すると日常生活に支障を来すほどの強い痛みが特徴です。片頭痛が起こる仕組みについては、未だ解明中ですが、その引き金となっている要因や症状の経過、対処法については明らかになっています。

《片頭痛の特徴》

睡眠不足や低気圧、月経などが誘因となって、月に3～4日ほど頭の片側もしくは、両側が2時間以上痛み、音や光に過敏になったり、吐き気を催したりなどの症状がある頭痛を「片頭痛」といいます。

- ズキズキとした強い痛みがある
- 日常的な動作で悪化する
- 吐き気や嘔吐を伴う
- 暗く静かな部屋では傷みが落ち着く

《片頭痛の経過》

片頭痛発作は、予兆や前兆の後に頭痛が始まります。予兆や前兆を感じたら暗く静かな部屋で安静にし、薬を持っている場合は、頭痛開始後早めに服用することが重要です。

【予兆】：疲労感、気分の変調、首の凝り、
あくびなどが起こる

※視覚前兆とは・・・

【前兆】：片頭痛は発症者の約3分の1に出現。
その90%に視覚前兆※がみられる。



ミラーボールのよう
にみえる



モザイクがかかっ
たように見える



ギザギザ模様に見
える



対象物が光る、もしく
は光の点が見える

《片頭痛が起きたら》



すぐに暗く静かな部屋で休
みます。



睡眠時間が十分に確保できるよ
うな生活をします。



痛みが辛い場合は医療機関を受診し
て、薬を処方してもらいます。

参考：少年写真新聞社 高校保健ニュース第708号より

指導/筑波学園病院小児科/東京クリニック小児・思春期頭痛外来 藤田光江先生