

7月 保健だより

ヴォーリズ学園
保健センター
2020. 7月

一人ひとりができること ～滋賀県のコロナ第2波襲来に備えて～

コロナとのつきあい方
滋賀プラン

警戒
ステージ

滋賀県では外出の自粛要請は行わないとの発表ですが、7月9日付で7月10日以降の生活に向けて「コロナとのつきあい方滋賀プラン」が発表されています。また、7月17日には、感染経路が不明な新規陽性者が確認されたこと等から、「コロナとのつき

あい方滋賀プラン」におけるステージ判断を「注意ステージ」から「警戒ステージ」へと引き上げられました。滋賀県では、県民に対して感染防止対策の徹底と協力を要請されています。

連日、東京都で200人を超えるコロナ陽性患者数の報道発表があり、各都道府県でもクラスターの発生や感染経路が追えないような状態も確認されています。第1波のときよりも検査数が増えていることもあり、陽性者数だけでは、比較しにくいですが感染状況の目安となります。いつだれがどのように感染してもおかしくない状況です。滋賀県のコロナ第2波襲来に備えて再度、気を引き締めて一人ひとりができることを考え、行動しましょう。

滋賀らしい生活三方よし ～「新しい生活様式」の実践例～

- ✓ 毎朝、体温測定、健康チェック
- ✓ 発熱がある場合は自宅で休む
- ✓ 家に帰ったらまず丁寧に手洗い
- ✓ こまめに換気しつつ、エアコンの温度設定を調整
- ✓ 免疫力を向上させる健康づくり（水分補給も忘れずに）



- ✓ 感染者が多数発生している地域への移動は極力控える
- ✓ 発症した時のため、自分の行動を残す
- ✓ テレワークやローテーション勤務の活用
- ✓ 通販も利用する
- ✓ 毎日、滋賀県の感染情報を共有
- ✓ 新型コロナウイルス感染拡大防止システム「もしサボ滋賀」、接触確認アプリ「COCOA」の導入
- ✓ 今こそ、一人も取り残さない



- ✓ 症状がなくてもマスクを着用し、咳エチケットの徹底
- ※ 気温・湿度の高い中でのマスク着用は熱中症に注意
- ✓ 屋外で人と十分な距離を確保できる場合には、マスクをはずす
- ✓ 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
- ✓ 観光地においても、人々との間隔を確保する
- ✓ 混んでいる場所や時間帯は避けるなど、人と人との接触機会を減らす
- ✓ 感染防止策が徹底されていない施設等への外出は控える
- ✓ 会話をする際は、可能な限り真正面は避ける
- ✓ ピワイチなどにより、滋賀の魅力を変えて感じながら健康増進につなげる



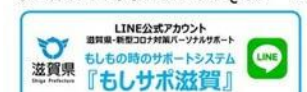
あなたと、大切な人を守るために

感染防止対策の徹底

滋賀県ホームページより

- ・ 手洗いの励行、マスクの着用、3つの密の回避など、基本的な感染予防対策の徹底
- ・ 免疫力を保ち、高める生活習慣の実践（休養・適度な運動・ストレスをためない等）
- ・ 特に高齢者と接する機会のある方は格段の注意
- ・ 感染対策が十分にとられていない施設の利用の回避
- ・ 発熱等の症状がある場合は、自宅で休養
- ・ 新型コロナウイルス感染拡大防止システムのLINE公式アカウント「もしサボ滋賀」、接触確認アプリ「COCOA」の活用

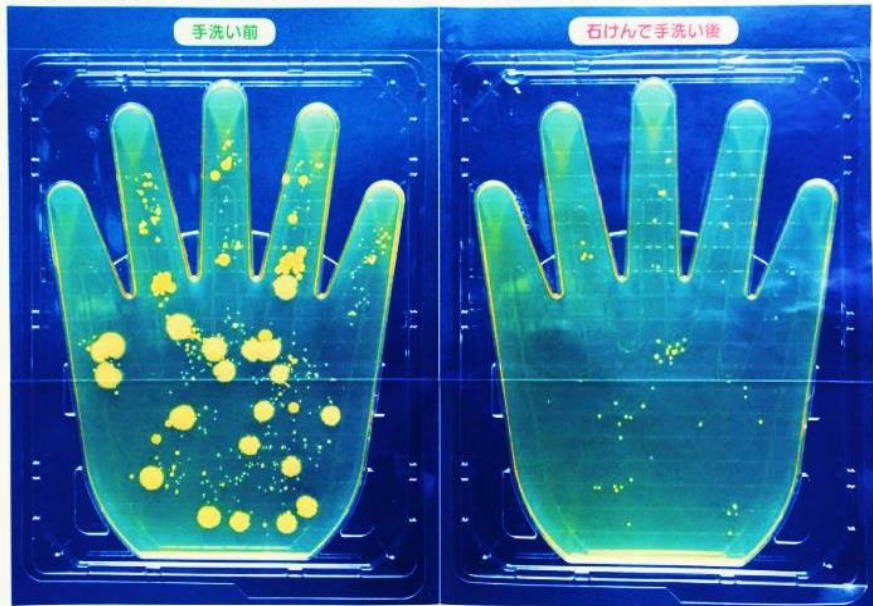
(施設等で掲示されるQRコード)



新型コロナウイルス接触確認アプリ
厚生労働省公式

寒天培地を使って 手洗いの効果を検証

感染症や食中毒のリスクを減らすためには手洗いが重要です



この写真は、保健センターに掲示しているもので、石けんで手を洗う前と後を寒天培地につけて、24時間培養し、手のひらの細菌の繁殖を比較したものです。

手洗い前(左)は細菌がたくさん付着していたことがわかります。石けんで手を洗った後(右)と比べると、細菌の数が大幅に減少していることがわかります。感染症や食中毒対策として手洗いは大きな効果があります。

登下校後、外から帰ってきたとき、食事前などは、石けんできれいに手を洗いましょう。手の上に泡をのせただけでは効果はありません。手のひら、手指の間、爪、親指、手の甲、手首など洗う順番を決めて丁寧に時間をかけて洗いましょう。一人ひとりができる感染予防です。

指、手の甲、手首など洗う順番を決めて丁寧に時間をかけて洗いましょう。一人ひとりができる感染予防です。

熱中症にも注意が必要です。のどが渴いていなくても水分を補給しましょう。十分な距離をとってマスクを外しましょう。

天気予報を見ると雨マークか曇りマーク…。じめじめした季節が続いています。地方では、大雨や土砂による被害で困難な環境の中で過ごしている方がいます。自然災害は予期せぬタイミングで襲ってきます。命を最優先に選択しないとイケない状況が今後、わたしたちにも起きるかもしれません。感染症予防、熱中症予防とともに災害予防の準備(防災バッグ)も大切です。



環境省 厚生労働省より

保護者の方へ

お子さんが喉の痛みを訴える場合、注意してほしい感染症の一つとして**溶連菌感染症**があります。扁桃炎など上気道感染症、皮膚感染症、猩紅熱(熱と発疹が特徴的)などが主な疾患です。潜伏期間は2~5日で、感染経路は飛沫感染、接触感染です。適切な抗菌薬治療法にて24時間以内に感染力は消失します。特に注意する点は、合併症として発症数週間後にリウマチ熱、腎炎を起こすことがあることです。そのため、全身症状が強いときは安静にし、確実な抗菌薬治療を受け、経過を観察する必要があります。学校保健安全法でその他の感染症に位置づけられています。県内で報告されているため注意が必要です。