

げんきっ子だより



令和2年4月27日号

豊岡南小学校保健室

桜の花が終わり、新緑が芽吹く季節です。新型コロナウイルスの影響で休校が続き、外にも思うように出られず、なんだか心も体も元気が出てこないという人が多いでしょう。そんな時こそ、「早ね・早おき・朝ごはん」が大切です！体だけでなく心の元気にもつながります。ぜひ続けてください。

<新型コロナウイルス感染症に負けないために！！>

- ① 石けんでの手洗いやアルコールによる手指消毒
外から帰った後、トイレの前後、食事前、掃除の後などこまめに手を洗おう。
- ② せきエチケット
ほかの人にうつさないために、マスクをしましょう。マスクは加湿や、顔を触らないという効果もあります。
- ③ 人ごみをさける
人がたくさんいるところには行かないようにしましょう。人と人との距離は1 m ～ 2 m あけるようにしましょう。
- ④ 換気をする
人が密に集まって過ごすような空間でのクラスター(感染者の集団)が報告されています。
- ⑤ 早ね・早おき・朝ごはん！
バランスの良い食事、十分な睡眠時間をとることが大切です。



※新型コロナウイルスについてより詳しくお知りになりたい方は、厚生労働省 HP をご覧ください。

こちらも参考になります。→日本赤十字社 <http://jrc.or.jp/> 「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」

新型コロナウイルス感染症に関する相談先

令和2年4月3日

次のいずれかに該当する方

- (1) 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている方
 - (2) 強いだるさや息苦しさがある方
- ※高齢者や妊婦、基礎疾患、糖尿病、心不全、呼吸器疾患、透析を受けている、抗がん剤を用いている等の方は、上の状態が2日程度続く場合



下記の相談センターにご相談ください。同センターは24時間対応しており、状況に応じて、専門外来を紹介しています。

○帰国者・接触者相談センター

月～金 午前8時30分～午後5時15分
電話：0538-37-2255 (西部保健所内)
上記の時間以外(土・日・祝含む)
電話：090-3309-6707

上記以外の方や感染症について相談したい方

例：その他、自身の症状に不安がある、今回の感染症に関する一般的な問い合わせをしたいなど



下記の窓口にご相談ください。

○厚生労働省の電話相談窓口

電話：0120-565653 全日 午前9時～午後9時

聴覚に障害のある方や電話での相談が難しい方向け
FAX：03-3595-2756
Mail：corona-2020@mhlw.go.jp

○静岡県庁の専用相談ダイヤル

電話：054-221-8560 または 054-221-3296
月～金 午前8時30分～午後5時