

ほけんだより



R4、1月
箕島小保健室
No.5

コロナウイルス感染症 相談窓口

発熱などの症状が出た場合は、まず医療機関に電話で相談してから受診しますが、かかりつけ医がなく、どこを受診したらいいかわからない場合などは、下記の機関に相談できます。



名称		受付時間	電話番号
和歌山県 コールセンター	県庁健康推進課	24時間対応 (土・日・祝含む)	073-441- 2170
受診・相談 センター	湯浅保健所	9:00~17:45 (平日のみ)	0737-64- 1291

不織布のマスク着用をおすすめします

コロナウイルス感染症に関わる保健所の調査の中で、「不織布のマスクをしていましたか」と聞かれます。これは、不織布のマスクが布やウレタンなどのマスクにくらべて、予防効果が高いという実験結果(下記参照)が出ているためです。ただし、アレルギーのため、かゆみが出る方などは無理をしないようにしてください。

■マスクの効果 (スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーション結果)

※国立大学法人豊橋技術科学大学 Press Release 「コロナウイルス飛沫感染に関する研究」より

	マスクなし	不織布	布マスク	ウレタン
感染対策				
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50%
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65%	60-70%

※2 豊橋技術科学大学による実験値

感染症は、予防していてもかかる可能性があります

だれでも、いつでも感染症にかかる可能性があります、「これだけ予防しているから、大丈夫」ではありません。

「どんなに対策をしても、かかってしまうことがある」と考えて予防する。
「できるだけ、感染のリスクを下げる」ことを目標にする。



感染症対策のポイント

思いやりの心を！

- かかってしまうことが悪いのではなく、「多くの人に広げない」こと。
- もしかすると、「私も感染しているかもしれない」と想定し感染を広げない行動をとること。
- 一人ひとりが、自分の問題として受けとめ、人の立場になって考え行動すること。

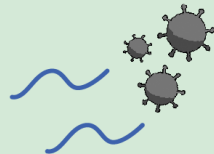
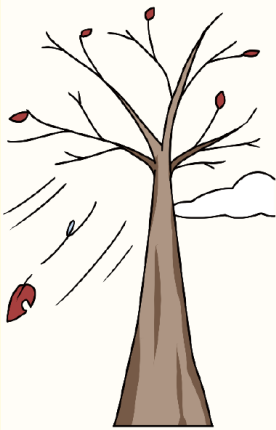
保湿&加湿の ススメ

乾燥しがちな
冬に…

気温が下がり空気が乾燥しがちな冬。さらに暖房をつけることで、カラカラに乾燥していませんか？

① 空気の乾燥

空気が乾燥すると、飛沫（ひまつ）の水分が早く蒸発するので、長く遠くまでウイルスが漂うようになります。



また、乾燥によってのどや鼻の粘膜の動きが鈍くなるため、ウイルスが入り込みやすくなってしまいます。



対策

② 肌の乾燥

とくに乾燥しやすい場所TOP3は

手

手を洗うたびに「ぬれる」「かわく」をくり返しているため、手荒れしやすくなります。



すね

皮脂が出にくい場所なので、すぐに乾燥して、粉をふいたようになります。



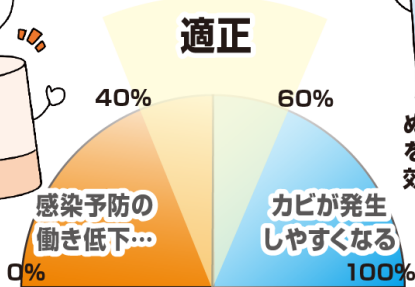
かかと

皮ふが硬くなりひび割れが起こりやすいところです。体重をかけるので治りにくい場所でもあります。

対策

**室内の湿度が40~60%
になるようにしよう!**

湿度を保つ工夫は
加湿器と**洗濯物の室内干し**



ぬらしたタオルを干すだけでも効果的です!

+αで

- こまめにぬれぶき掃除をする
- こまめな水分補給
- のどが潤うよううがいをする
- もおすすめですよ!

換気も必ず行いましょう!

**洗うとき、洗った後の
ケアが大切です!**

① 洗うときはぬるめのお湯でこすりすぎない



お風呂で体を洗うときも注意!

② 手を洗ったらハンカチでふく



③ 暖房は直接体に当てない



④ 保湿クリームをぬる(入浴後がおすすめ)



学校では無香料のものを使おう!

⑤ 生活習慣を整える



とくに寝不足は肌荒れの原因に!