

5月ほけんだより 新型コロナウイルス

未だ終息の気配が見えない新型コロナウイルス。一人ひとりの自覚が大切になっております。ワクチン接種が始まりましたが、すべての接種が終わるまでには、時間がかかるようですので、まだまだ「新しい生活様式」の実践が必要なようですね。

令和3年4月27日発行
高岡・藤沢保育園

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
 - 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
 - 外出時や屋内でも会話をするとき、**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**。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意する**。
 - 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** 咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） 身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を
もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成



はしか^{ましん}(麻疹)

冬から春にかけて流行しやすく、麻疹ウイルスに感染している人が、せきやくしゃみをしたときの飛沫感染や空気感染をします。非常に感染力が強い病気です。熱が下がってから3日は登園停止となっています。4月現在、茨城県でも発症者が出ています。

主な症状～はしか～

潜伏期間は10日前後。はじめは熱、くしゃみ、鼻水といったかぜのような症状が出て、高熱は2～3日でいったん38～37℃台に下がり、再び40℃前後まで上がります。そして赤い斑点のような発しんが、首に現れ、顔、胸、手、足と全身に広がっていきます。病気の後半には、かなり強いせきが出て、発しんがつながっていきます。また、同時に結膜炎を発症することもあります。

潜伏期間10日前後

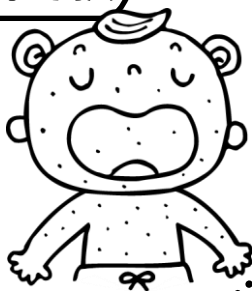


熱・くしゃみ
せき・鼻水



熱はいったん下がり、再び高熱

- ほおの内側に白い斑点
- 首筋に赤い斑点
- 顔、胸、手、足に斑点



強いせきが出る

- 発しんがつながってくる



10日前後で回復する

はしかにかかったら

★休みやすい環境を整えて

部屋の温湿度調節、換気に気を配り、熱が高いときには氷まくらで冷やすなど、休みやすい環境作りを心がけてください。



★水分補給をしっかりと

熱が高くなる病気なので、脱水症状を起こしやすくなります。水分補給には十分気を配りましょう。



★合併症に注意

はしかになると、体の抵抗力が弱まり、中耳炎・気管支炎・肺炎など、別の病気を起こすこともあります。注意しましょう。



★熱が下がってから3日は登園停止

回復するまでには10日前後かかります。熱が下がってから3日経過するまで登園停止になっています。



はしかの予防接種

はしかは、子どもでも合併症を起こすこともあり、十分注意が必要な病気です。必ず予防接種を受けるようにしましょう。公費による予防接種は1歳からですが、お母さんの胎内でもらった抗体は6か月ごろに切れてしまいます。1歳前でも自費で受けることができるので、医師と相談してみてください。

