

ほけんだより 5月号

2020年 5月

ミッキー保育園

新生活が始まり1ヶ月以上が経ち、そろそろ疲れの出ってくる頃です。登園前や帰宅後に体調をチェックし、無理のないよう気をつけていきましょう。5月号ではコロナウイルス感染症についての対応をお伝えします。国・県・市のホームページも参考になさってください。

新型コロナウイルス感染症の「相談の目安」が変更になりました



- 少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐに御相談ください。
(これらに該当しない場合の相談も可能です。)

☆息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
☆重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

☆上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

- 相談は、帰国者・接触者相談センター（地域により名称が異なることがあります。）の他地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もあるのでご活用ください。（妊婦の方へ）

妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに帰国者・接触者相談センター等に御相談ください。

（お子様をお持ちの方へ）

小児については、小児科医による診察が望ましく、帰国者・接触者相談センターやかかりつけ小児医療機関に電話などで御相談ください。

※なお、この目安は、国民のみなさまが、相談・受診する目安です。これまで通り、検査については医師が個別に判断します。



日常生活ではまず手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人
のケアをした時



外にあるものに
触った時



