

# スマイル③ No.13

令和5年1月25日  
平戸市立中部中学校  
養護教諭 高野聖奈

寒い日が続きますが、2月4日は立春。曆の上では、春の始まりはもうすぐです。この寒さに耐えて、温かい春を待ちましょう。冬来りなば春遠からじ。自分に言い聞かせながら…



保健室からの

## お知らせ

3学期の身体測定を終え、「健康の記録」を配付しています。ご家庭で確認後、押印をして1月27日(金)までに、ご提出ください。

# 寒くても換気しよう

換気をしないと…

### 体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



### 感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。

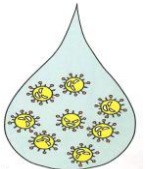


### アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



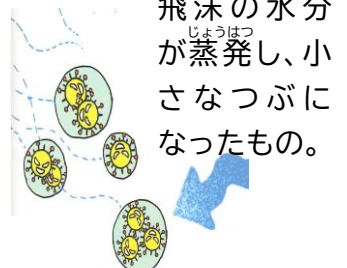
### 飛沫



ウイルスの周りを水分がおおっている。水分があるので重くて下に落ちやすい。

### マイクロ飛沫

飛沫の水分が蒸発し、小さなつぶになったもの。



軽くて小さいので長い時間、空気中にたどよう。



マイクロ飛沫はとても小さく、マスクで防ぎにくい。空気を入れ替えてマイクロ飛沫を追いつく。

換気のポイントは

## “空気の流れ”



短時間でもいいので換気する

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

今年も  
元気に  
過ごしましょう

長崎県内、インフルエンザも流行期に入っています。新型コロナウイルス・インフルエンザ同時流行時の、長崎県内で推奨されている「受診の流れ」を裏面にのせています。

裏面あり→

# 新型コロナウイルス・季節性インフルエンザの同時流行下の診療・検査までのフロー 6

発熱等有症状者 ※希望する方の受診を妨げるものではありません

Q) 次のどれかに当てはまる?

- 65歳以上または小学生以下
- 重症化リスクあり(※)
- 妊婦
- 症状がきつくと診察を受けたい

(※)重症化リスク

- ①悪性腫瘍、②慢性呼吸疾患、③慢性腎臓病、④糖尿病、⑤高血圧、⑥脂質異常症、⑦心臓病、⑧脳血管疾患、⑨肥満、⑩喫煙、⑪固形臓器移植後の免疫不全、⑫免疫抑制剤・調整薬の使用、⑬HIV感染症

どれかが当てはまる

診療・検査医療機関を受診

Q) かかりつけの医療機関がある?

持っている

検索MAPで受診できる  
近くの医療機関を検索

持っている

長崎県 コロナ診療マップ 検索

持っている

県受診・相談センターに  
電話で相談  
(24時間対応)  
☎ 0120-071-126

外来受診

紹介された(検索した)医療  
機関に電話で相談後受診

かかりつけ医に  
電話で相談後受診

コロナ検査・インフル検査

どれにも当てはまらない

Q) パソコン・スマホを持っている?

持っている

抗原検査キット(医薬品)でコロナをセルフチェック

速やかに検査を行うため、検査キットのあらかじめの準備をお願いします。

検査キットは医薬品を薬局等(薬剤師)に相談して購入してください。

※抗原検査キットはWEB申込みで自宅配送もできます

長崎県抗原検査キット配布センター 検索

研究用のキットは  
判断の対象外です

コロナ陰性

インフル・その他疾患の可能性

Q) 受診を希望する?

はい

いいえ

自宅療養

体調変化時等は  
医療機関を受診



コロナ陽性

県陽性者判断センターに連絡

長崎県陽性者判断センター 検索

【キット申込み前にチェック!!】

- ✓ 検査キットは自宅に届くまで1~2日を要します
- ✓ インフルの場合、抗インフル薬の十分な効果を得るためには、発症後48時間以内に服用する必要があります
- ✓ インフル患者と接触した等、インフルの可能性が高い場合、まずは、かかりつけ医等に電話でご相談ください

自宅

電話診療 / オンライン診療

自宅で医師による診察、薬の処方ができます

診察料: 後日窓口での支払のほか、医療機関によっては銀行振込、クレジット決済等ができます  
薬の処方: 近隣薬局での受取のほか、自宅への配送(郵送)を行っている薬局もあります

※詳しくは医療機関・薬局にお尋ねください

診療できる医療機関は県のHPで

