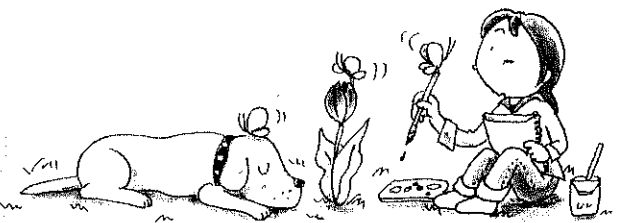


4月の

ほけんだより



新型コロナウイルス

県内では多数のクラスター

(感染者集団)が発生している上、3日には県が「当分の間は7日間の自粛要請」を4月末まで延長し、最近では若者が気付かずに感染を広げる恐れや若者も重症化するリスクが指摘されています。誰もが感染者、濃厚接触者になる状況であること(1週間受け止め、感染してまた人へ回復を祈る優しい気持ちを持つ)が大切です。

明石市立衣川中学校
保健室 No1
2020. 4. 7



2020年、4月6日 神戸新聞より

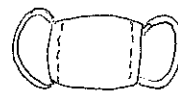
国内での確認例		3837人(+359)
北海道	191	11(+1)
青森県	11	15
岩手県	23(+3)	12(+4)
宮城県	10	3
秋田県	13(+3)	2
山形県	16(+2)	21(+1)
福島県	64(+5)	33(+7)
茨城県	17	8(+2)
栃木県	26	12(+1)
群馬県	184(+25)	20(+1)
埼玉県	261(+25)	32
千葉県	1033(+143)	10(+2)
東京都	264(+27)	3
神奈川県	35	16
新潟県	10	
富山県	43(+11)	
石川県		
福井県		
山梨県		
長野県		
岐阜県		
静岡県		
愛知県		
三重県		
滋賀県		
京都府		
大阪府		
兵庫県		
奈良県		
和歌山県		
鳥取県		
徳島県		
香川県		
高松市		
愛媛県		
高知県		
福岡県		
佐賀県		
大分県		
熊本県		
鹿児島県		
沖縄県		

県内感染 200人超える!!

兵庫県内で確認された 新型コロナウイルス感染者数(居住地別)	
神戸市	46(+4)
宝塚市	27(+1)
姫路市	26(+3)
伊丹市	19
西宮市	19
尼崎市	15
川西市	5
芦屋市	9(+2)
三田市	3
明石市	3
加古川市	2
加西市	1
丹波市	1
福崎町	1
稲美町	1(+1)
伊丹健康福祉事務所	21(+2)
加東健康福祉事務所	1
洲本健康福祉事務所	1
県外	2
計	203人(+13)
退院者	50人
死者	11人

チャーター機帰国者	14人
クルーズ船の乗船者	712人
退院者	1203人(+9) [5日正午現在]
計	4563(+359)
死者	104人(+9)

現在マスクが手に入りにくい状況となっています。ハンカチとヘアゴムでできる手作りマスクの作り方があるので参考にしてみてください。



動画はこちら→文部科学省YouTube「MEXTchannel」
<https://youtu.be/219-0tHGJe8>



新型コロナウイルス感染症対策のために一人ひとりができること

対策1: 免疫力を高める生活をしましょう

- ①栄養:** 普段から好き嫌いをせず、毎日3食しっかりと食べてバランス良く栄養を摂ることが大切です。
- ②休養(睡眠):** 免疫機能も高めるリンパ球は睡眠中に増えてくれます。睡眠は体力や免疫機能を回復させ風邪の予防のためには欠かせない大切なものです。
- ③運動:** 適度な運動をしていると生体のバランスが良くなり、免疫細胞が活性化します。ウォーキングなどの有酸素運動は血行が良くなり、免疫力が高まります。

対策2: 毎朝夕体温を測りましょう

発熱、風邪症状(咳、頭痛、倦怠感)がある場合は自宅で休養してください。

①明石市からののお知らせ①

新型コロナウイルス

専用ダイヤルをご利用ください

うつったかもと不安になったら…

風邪の症状や
37.5度以上の熱が
4日以上続く
高齢者・基礎疾患のある人は2日程度

強いだるさや
息苦しさ
がある

感染したかもダイヤルへ

TEL 918-5439

(平日/8:55~17:40)
平日夜間と土・日・祝日の急ぐ場合は、
市役所代表(TEL 912-1111)へ

FAX 918-5441

いろいろ
気になるときは…

子どもを預けたい 自治会活動は?
デイサービスは利用していい?
仕事に行くのが心配
外に出かけていい?

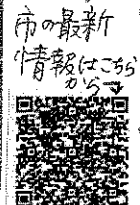
総合相談ダイヤルへ

TEL 918-5090

(平日/土日祝/9:00~20:00)
メール: c-soudan@city.akashi.lg.jp

FAX 918-5140

特に高齢者・基礎疾患のある方は、そのご家族は、注意が必要です。



対策3: 手を洗いましょう

登校後、必ず手を洗いましょう。不特定多数の人が触れる場所を触った場合にも手を洗うようにしましょう。

対策4: 咳エチケットを心がけましょう

咳等の症状のある人はマスクで口鼻を覆い、マスクがないときはティッシュ・ハンカチで覆い、咳やくしゃみをする際は、肘の内側などへ顔を伏せてください。