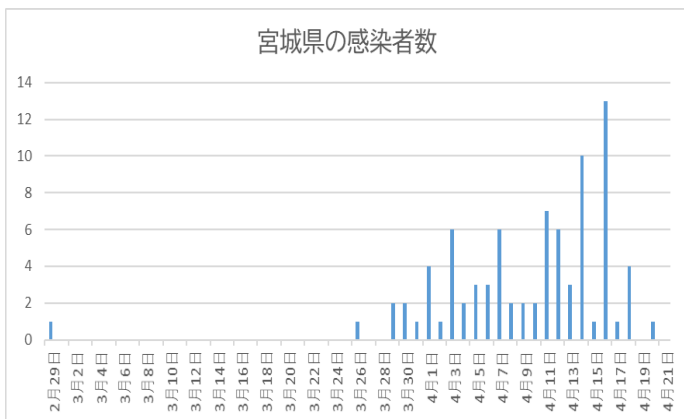


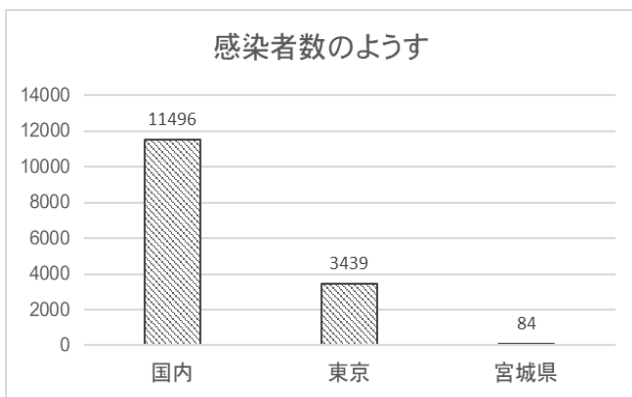
宮城県内の状況について (4月22日12:00時点)



宮城県の最新情報 (宮城県HP)

新型コロナウイルスの感染確認は合計で84人となりました。川崎校の全校生徒と先生方を全員合わせたのと同じくらいの数です。

日本国内の感染者数 (4月22日12:00時点)



新型コロナウイルスに関する最新情報 (厚生労働省HP)

まだまだ増え続けていますね・・・。

~感染防止のQ&A~

Q. 感染する経路にはどのようなものがあるの？

A. 新型コロナウイルスは飛沫・接触感染で感染するようです。

《飛沫感染》	《接触感染》	《空気感染》
咳やくしゃみが鼻や口などの粘膜に付着して感染 	ウイルスや菌のついた手で口や鼻を触ったり食べ物を食べたりして感染 	空気中に浮遊したウイルス・菌を吸い込むことで感染 
うがいをしっかり！ マスクを着用する！	手洗いをしっかり！ 手指消毒をしっかり！	換気をしっかり！

Q. 「ウイルス」と「菌」は何かちがうの??

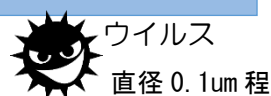
A. ウイルスは無生物(生き物ではない)で菌は単細胞生物(生き物)であり、違う分類です。今問題になっているコロナウイルスです。

ウイルスに関する最新情報

- 細胞がなく自力で増殖できない
- 生き物を宿主にして増殖
- 抗菌薬は効かない。
- 抗ウイルス剤を使うが、まだ多くない。
- 大きさは細菌の約50分の1

菌に関する最新情報

- 細胞を持っている単細胞生物
- 細胞分裂をして自分で増殖する
- 抗生物質(抗菌薬)が効く

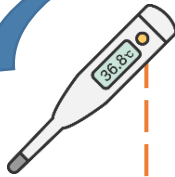


実は間違っていたかも・・・!? 体温測定の方法

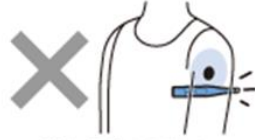
測るたびに体温が違う…。何回もエラーがでてしまう…。ということはありませんか？体温計は正しくはさめていないと正しい検温ができません。改めて正しい測り方ができているかどうかチェックしましょう。

～間違っただけセルフチェック～

- 体温計を上から差し込んでいる
- 洋服の上や洋服の一部と一緒に挟んでしまっている
- 脇に汗をかいている
- 途中で体温が気になってのぞき込んだり脇から離したりした



上から差し込むと、わきの中心にあたらぬ



横から差し込むと、先端がでてしまう。

1つでも当てはまったら正しい体温を測定できていません！

～正しい測り方～



表示部を内側に向ける



少し押し上げる
はさむ



30°～45°

わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。

脇には太い血管が通っていて、脇の中心の深いところに体温計を当てることでより身体の深い部分（^{ないそう}内臓温度）を測定することができます。



わきの温度は中心ほど高く、周辺は低くなっています。

高
中
低



温度が高いのはわきの中心

予測体温と実測体温

◎予測体温

体温計の上昇比率から予測で数値を算出したもの。

1分30秒程度で測定できます。

◎実測体温

正しい実際の体温がこちらです。しかし10分以上かかります。

皆さんが一般的に使っている電子体温計は予測・実測兼用タイプがほとんど。1回目にピピピッと鳴ったときには予測体温がわかります。実測体温を知るには10分間脇に挟み続けます。

みんなの平熱は何度??

体温は人それぞれ個人差がありますが、**36.5度～37度**がもっとも良く、免疫力も高くなります。36度以下はいわゆる低体温で血流が悪くなったり、免疫力にも影響します。低いな…と感じた人は身体を動かすように心がけ、食事も見直してみましょう。