



## 進級や就学で気持ちが崩れやすくなることがあります。



睡眠のリズムが崩れたりすることで日中活動時間にボーッとしたり、反応が鈍くなり怪我につながることもあります。夜は自宅で決めた時間に寝れるように食事やお風呂などに入る時間もおおよそで決めましょう。睡眠時間が短いと自律神経の乱れからイラライラしやすくなります。



進級や就学で気持ちが不安定になることがあります。いつもより登園する時に嫌がったり、朝「おなかが痛い」「頭が痛い」爪をよくかむ様になった…などの様子が見られることがあります。自宅でもお子様の様子に変わりがないかなど見ていただいて、夜お風呂や寝る時など一緒に過ごせる時間をとるように心がけましょう。何か自宅で様子が変わることがありましたら保育園にお知らせください。園とご家庭で連携をとって、安心して園生活がおくれると良いですね。



## 新型コロナウイルス感染症には、 基本的な感染予防対策が有効です。



こまめに手を洗う



咳の出るひとや、  
人混みではマスクをつける



よく眠り  
バランスよく食べる



### 新型コロナウイルスに関する Q&A

Q1. 新型コロナウイルス感染症はどのように感染するのでしょうか？

現時点では、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つが考えられます。

Q2. 潜伏期間はどのくらいありますか（その期間も感染しますか）？

世界保健機関（WHO）のQ&Aによれば、現時点の潜伏期間は1-12.5日（多くは5-6日）とされており、また、他のコロナウイルスの情報などから、感染者は14日間の健康状態の観察が推奨されています。

Q3. 無症状病原体保持者（症状のないひと）から感染しますか？

無症状病原体保持者からの感染を示唆する報告もみられますが、現状では、まだ確実なことはわかっていません。

通常、肺炎などを起こすウイルス感染症の場合、症状が最も強く表れる時期に、他者へウイルスをうつす可能性も最も高くなると言われています。

Q4. 相談・受診の前に心がけることは何ですか？

○発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控えてください。

○発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

Q5. 帰国者・接触者相談センターに相談する目安を教えてください。

○以下のいずれかに該当する方は、帰国者・接触者相談センターに御相談ください。

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方（解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です。）
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方

帰国者・接触者相談センター連絡先 南多摩保健所 042-371-7661 平日 9:00-17:00