

ほげんだより 5月

令和2年5月 館林市立第二中学校 保健室

5月31日まで休校が延長となりました。友達に会うこともできず、授業を受けることも部活動をすることもできず…外出することも制限されストレスが溜まっている人もいるかと思いますが、今はまず自分たちができるところにしっかり取り組みましょう。休校期間が続き、規則正しい生活を送れていないという人は、自分で毎日の時間割を作ってメリハリのある生活を送ってください。

コロナウイルス感染予防のために…

1, どうやって感染するの?? ※現時点では、次の2つが考えられます。

・飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳（せき）、つば など）と一緒にウイルスが放出され、他の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染する。

※注意すべき場面：屋内等で、お互いの距離が十分に確保できない状況で、一定時間を過ごすとき。



・接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付く。その後、他の人が、その部分に触れると感染者のウイルスが手に付着し、その手で鼻や口、目を触ることによって感染する。感染者に直接接触しなくても感染してしまう。

※感染場所の例：たくさんの人が手を触れる場所

(ドアノブ、手すり、スイッチ、電車やバスのつり革等)



2, 一人一人ができる感染症対策は??

(1) 3つの密を避ける

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



どうやって避けられる??
あなただったら、どんな工夫しますか?



3つの条件がそろった場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

(2) こまめに手洗いをする

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

爪は短く切っておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

※泡は水で十分に洗い流しましょう。

※自分専用のきれいなハンカチやタオルでふきましょう。

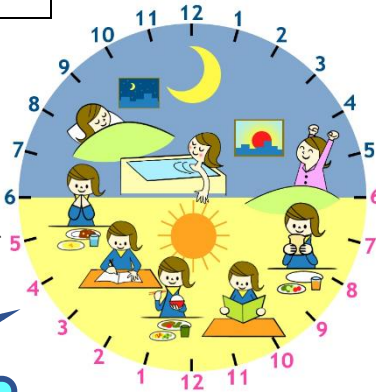
ハンカチ・タオルの貸し借りすると、ウイルスも行き来してしまいます。

30秒かけて、洗うと Good!!

ウイルスがかなり少なくなる。

(3) 規則正しい生活をして、免疫力を高めておく

朝起きてご飯を食べ、昼に活動し、夜は十分に眠るというリズムのある生活を送ることが、人が心も体も元気であるために必要です。私たちの体の中には、こうした体内リズムがあり、朝の太陽の光を浴びて目覚めることで、1日を元気に始めることができます。



学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう

(4) 自分の体の様子をしっかりと観察する

新型コロナウイルスに感染すると、発熱やかぜ症状（咳、だるさ、頭痛、喉の痛み、息苦しさ等）、味覚や嗅覚の異常等の症状が出てくるようです。休校期間中も引き続き毎朝、検温をし「発熱はないか」、「風邪症状がないか」をしっかりと確認してください。5月8日以降の健康観察カードも新しく配付しましたので、カードの記入も必ずお願いします。

また、明らかな症状がなくても、いつもとちょっとちがうな～と感じた時には、休養し、様子を見るようにしましょう。

(5) マスクの着用について

マスク着用の際は、以下の3点に気をつけてください。また、4月29日～5月1日の各学年の課題配付日に、国から支給された布製のマスクを1人1枚配付しました。ご活用ください。

正しいマスクの着用



★ガーゼマスクの洗い方★

1. 衣料用洗剤で、もみ洗いではなく、軽く押し洗いしてください。
2. 十分なすすぎをしてください。
3. 乾燥機は使わず、陰干しで自然乾燥してください。

○洗濯回数

1. 洗濯により縮みますが、複数回の再利用については品質上問題ないことを確認しております。
2. 一日一回の洗濯の頻度を推奨しており、汚れがつかましたら、その都度洗濯してください。

○漂白剤、柔軟剤の使用について

1. 汚れが気になる場合は、塩素系漂白剤を使い、においがなくなるまで十分なすすぎをしてください。
2. 柔軟剤の使用は避けてください。

○洗濯表示記号



○ご注意

1. 漂白剤を使用する場合は、炊事用のゴム手袋などをご利用ください。

参考資料：厚生労働省ホームページ、文部科学省ホームページより

お知らせ

今年度の健康診断ですが、新型コロナウイルス予防の観点から9月以降に延期となりました。ご承知おきください。詳しい日程は未定ですので、決まり次第お伝えいたします。よろしくお願いいたします。