

# 保健だより 4月号



令和2年4月20日  
湖南高校保健室

新型コロナウイルス感染症対策として、学校は明日から5月6日（水）まで臨時休業となります。この休みの意味をしっかりと理解して休み中の過ごし方を考えてみてください。

## 健康で安全な生活を送るために

### (1) 規則正しい生活

感染予防対策として、自己免疫を高めておくことも重要です。①早寝早起き、②バランスの良い食事、③疲れを溜めない適度な休息を心がけてください。

### (2) 適度な運動

臨時休業中は、運動不足も心配されます。「3密」を避け、適度な運動を心がけてください。

### (3) 自宅待機の徹底

“不要不急”とは、「重要でなくて、急ぎでない」ことです。

「不要不急の外出」に明確な範囲はありませんが、「その日でないといけないことか」が目安になります。やむをえず外出する場合は、混雑しやすい電車やバスを避けてマスクを着用し、帰宅時の手洗いうがいを忘れずに。また、「いつ、どこへ、だれとでかけた」のかメモしておきましょう。

### (4) 毎朝の検温 & 健康観察

自宅でも、自分の健康に関心を持ち、毎朝の検温と健康状態の確認を行きましょう。

「検温・健康観察カード」を配布しますので活用してください。

また、右のような症状がある場合は、病院を受診する前に、「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。

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

### 【郡山市 帰国者・接触者相談センター】

郡山保健所 ⇒ 電話番号：024-924-2163、Fax：024-934-2960  
(受付時間：8時30分～17時00分 土日・祝日除く)

※症状に不安がある場合など、一般のお問い合わせも受け付けています。

### ① 換気の悪い 密閉空間

⇒ 「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を！

「部屋が広ければ大丈夫」というものではありません。カギは「換気の程度」です。

窓がある場合は、空気の流れができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度、全開にしましょう。換気回数は**毎時2回以上**確保しましょう。

### ② 多数が集まる 密集場所

⇒ 「密集」しないよう、人との距離を取りましょう！⇒

他の人とは、互いに手を伸ばして届かない**十分な距離(2m以上)**をとしましょう。

### ③ 間近で会話や 発声をする 密接場面

⇒ 「密接」した会話や発声は避けましょう！

密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。

WHOは「**5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫(約 3,000 個)が飛ぶ**」と報告しています。

エレベーターや電車の中などでは、距離が近づかざるを得ない場合があります。**会話**や携帯電話による**通話を慎み**ましょう。



## 健康診断が一部、延期となりました

新型コロナウイルス感染症の影響をうけて、予定されていた健康診断が延期となりました。健康診断は、現在の健康状態を正しく理解し、病気の早期発見・早期治療・予防するための重要なものです。変更後の日程を確認して検診に備えてください。

| 項目       | 対象者   | 日程       | 変更後      |
|----------|-------|----------|----------|
| 身体測定     | 全校生徒  | 4月13日(月) | 実施済み     |
| 心電図・結核検診 | 新入生   | 4月10日(金) | 実施済み     |
| 内科検診     | 1年生   | 4月15日(水) | 実施済み     |
|          | 2、3年生 | 4月22日(水) | 5月20日(水) |
| 歯科検診     | 2、3年生 | 4月16日(木) | 7月2日(木)  |
|          | 1年生   | 4月23日(木) |          |
| 尿検査      | 全校生徒  | 4月14日(月) | 実施済み     |
|          | 二次検査者 | 4月24日(金) | 5月13日(水) |
|          | ・未提出者 | 5月13日(水) | 未定       |

**【学校医の先生の紹介】** みなさんの健康をサポートしてくださる先生方です。

学校医 : 鈴木 恭二 先生 鈴木医院(湖南町)  
学校歯科医 : 渡辺 洋二郎 先生 渡辺歯科(堂前町)  
学校薬剤師 : 本田 喜己江 先生 秋桜調剤薬局(大槻町)



## こんな時は保健室へ来てください

### ①体の調子が悪くなった時

体温を測ったり、身体不調の原因を一緒に考えます。  
どうしても具合が悪いときは、休養(原則1時間)することもできます。



### ②ケガをした時

保健室では、原則としてその日の学校でのケガの応急処置を行います。

### ③相談したいときや悩みがある時

みなさんの話を聞いて、一緒に解決する方法を考えます。なにか気になっていることや困っていることがある時には気軽に声をかけてください。



### ④からだや健康について知りたい時

身長や体重の測定や、健康について調べることもできます。



# 感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ①手洗い

### 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
- ・時計や指輪は外しておきましょう

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。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

