

保健だより号外



令和4年2月21日
湖南高校保健室

感染対策について、もう一度確認！

①正しいマスクの着用



②定期的な換気

- 風の流れることができるよう、**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。
- 窓が一つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用したり工夫すれば、換気の効果はさらに上がります。



③こまめな手洗い・消毒

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約 0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)



参照：厚生労働省 HP、内閣府 HP

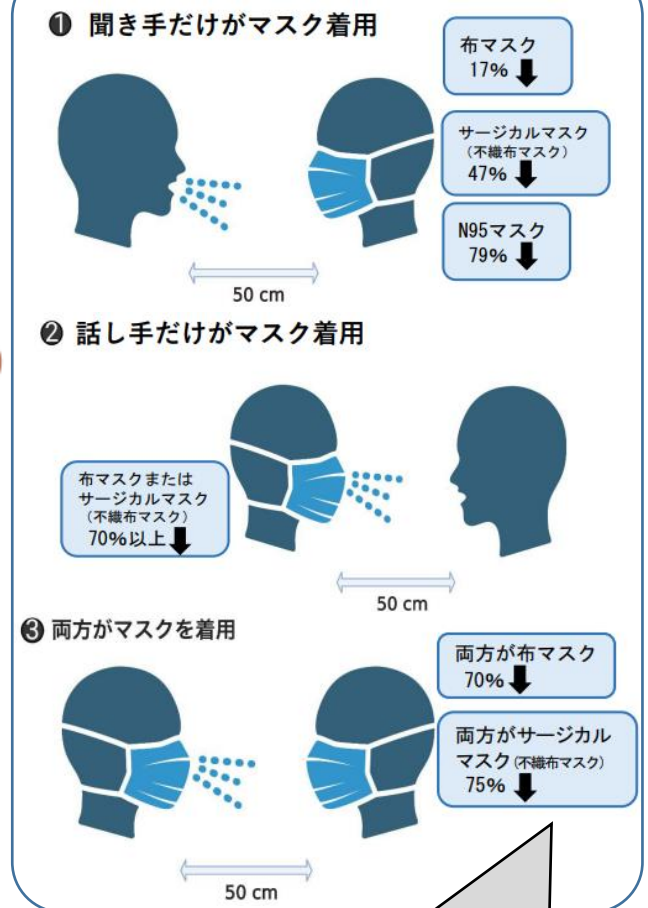
少しでも体調に異変がみられたら相談を！

- 体調不良の場合には、無理をして登校をせず自宅で安静をとり様子を見てください。判断に困る場合は、保護者の方から学校へ電話でご相談ください。
また、体調に異変がある場合は、**かかりつけ医**に相談しましょう。
- 「感染不安がある無症状」の方を対象とした、無料検査が実施されています。くわしくは、福島県のホームページをご確認ください。

新型コロナウイルス感染症
専用相談ダイヤル

受診・相談センター ☎0120(567)747
(平日・休日問わず24時間対応)
一般相談(コールセンター) ☎0120(567)177
(平日 8:30~21:00・休日 8:30~17:15)

マスクの効果



“話し手”と“聞き手”の両方が不織布マスクを着用することで、ウイルスの吸入量が約75%低減されます。