

保健だより 号外②



令和2年3月3日
湖南高校保健室

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するための対策として本日より休校となります。長い休みになる事が想定されますが、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。

新型コロナウイルス感染症の現状

国内では、散発的に小規模の集団感染がみられています。感染の流行を早期に終息させるためには、小規模の集団感染が次の集団感染を生み出すことを防止することが重要な意味を持ちます。まさに今が、今後の国内での健康被害を最小限に抑える上で重要な時期です。

家庭での過ごし方について

① 自宅待機の徹底！！

集団感染の共通点は、「換気が悪く」、「不特定多数の人が接触するおそれの高い場所」、「人が密になって集まるような場所」です。感染拡大を防止するために不要な外出は控えましょう。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てください。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。

② 規則正しい生活習慣の徹底！！

不規則な生活習慣は免疫力の低下を招き、感染症にかかりやすくなってしまいます。また、学校が再開されたときに体調を崩してしまわないよう、日頃から早寝早起き、バランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう。運動不足を解消するため、自宅でもできる簡単な筋トレやストレッチをすることも大切です。



③ 手洗い・うがい&体調管理の徹底！！

感染症予防の基本。こまめな、手洗いうがい、手指の消毒を行いましょう。

また、自分の体調を把握しておくことも重要です。不調を感じたときには体温を測るなど自分がどういう状態をしっかりと理解しておきましょう。



新型コロナウイルス感染症の疑い（2/4 配布の保健だより参照）があるときには、病院を受診する前に「感染者・接触者相談センター」への連絡が必要です。また、学校（担任の先生）へも必ず連絡してください。

④ 正しい情報をチェック！！

新型コロナウイルス感染症の現状や新しい情報は日々、更新されています。新型コロナウイルス感染症を正しく理解し、その時々でできる予防対策に努めてください。一部、誤った情報が流れているようですが、ニュースや新聞、または厚生労働省のホームページなどで正しい情報を確認することが大切です。

スマホ・・・掃除していますか??

みなさんが日常的に手にするスマートフォンも感染症予防には要注意です。ある研究では、スマートフォンの画面に1万7千個もの細菌が付着しているとも言われています。手洗い、手指の消毒をこまめに行っても、ウイルスの付着したスマートフォンを操作した手で鼻や口を触ってしまうと、そこから感染を広げてしまう恐れがあります。

手洗いや消毒をするときには、スマートフォンの表面も消毒してしっかりと拭き取ることも大切です。



咳エチケット違反していませんか？

咳やくしゃみを手でおさえる



咳やくしゃみを手でおさえると、その手にウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があります。他の人に病気をうつす可能性があります。

他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行きましょう。

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



①マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつけましょう。



②ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

ティッシュ:使ったらすぐにゴミ箱に捨てましょう。
ハンカチ:使ったらなるべく早く洗いましょう。



③袖で口・鼻を覆う

マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

こまめに手を洗うことでも病原体が拡がらないようにすることができます。

咳エチケット解説

厚生労働省 咳エチケット



バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。

