

保健だより

~新型コロナウイルス感染症対策号~

保健衛生部

令和2年4月25日

保健室から皆さんへ



皆さんいかがお過ごしですか？新型コロナウイルス感染症の影響で、突然休校となり、悔しさや不安など様々な思いを抱えながら過ごしているのではないのでしょうか。

今は、感染拡大を防止する大切な時期です。一人ひとりが「うつらない」「うつさない」という思いを持って行動し、学校へ登校している時と同じように、規則正しい生活を送ってください。

また、連日新型コロナウイルス感染症のニュースが報道され、いまだ感染収束が見えない状況です。日々情報が更新されていますが、根拠のないデマやうわさに惑わされず、正しく行動することが大切です。

保健だよりを参考に、新型コロナウイルス感染症について正しく理解し、休校中、家で充実した生活を送れると良いですね。

少しでも早く、皆さんの元気な顔を見られることを願っています。

どのようにしてうつるの？

- 接触感染

ウイルスに感染した人が、咳やくしゃみを手で押さえた後に触ったものを、他の人が触り、目、鼻、口に触れると、粘膜などを通じてウイルスに感染することがあります。



だから、できるだけこまめに、手洗いをすることが大事なのです！

- 飛沫感染

ウイルスに感染した人の、咳、くしゃみ、つばとともに飛び出したウイルスを吸い込むことで感染することがあります。咳やくしゃみのしぶきは、2～3m飛びます。



だから、咳エチケットが大切なのです！

症状は？

- 熱が出る
- 強いだるさ
- のどの痛み
- 長く続く咳



かからないようにするためには？

自分で気を付けていることにチェックを入れてみよう！

- きれいなハンカチやティッシュを持ち歩く
- こまめに（外から帰った後、食事の前、トイレの後など）**石けんで丁寧に手を洗う**
- バランスの良い食事をする
- 十分な睡眠をとる（理想は8時間ほど）
- 人がたくさん集まる所には、行かないようにする

予防に手洗いは効果大！

人が感染する要因の多くは、手についた細菌・ウイルス等が物につき、そこからまた手を介して鼻や口、目から体内に入ることです。特に、電車のつり革・手すり・エレベーターボタン・ドアノブを介して手から手へと拡がり、それが感染拡大のきっかけとなります。

手は見た目に汚れていなくても細菌やウイルスがついている可能性があるため、石けんと流水を用いてきれいに洗い流す習慣をつけましょう！

正しい手洗いの手順



① 水で手を
ぬらして



② 石けんを
手にとって



③ 泡立て
ブクブク



④ 手のこう
モミモミ



⑤ 指の間
モミモミ



⑥ 親指
クルクル



⑦ 手のひら、
指の先
ゴシゴシ



⑧ 手首
クルクル



⑨ しっかり
なが
流して



⑩ きれいに
ふいて

手洗い完ぺき!

他の人にうつさないようにするためには？

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



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

正しいマスクの装着方法

厚生労働省資料よりイラスト作成



- 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 フィットするよう調節する



- × 鼻の部分に隙間がある
- × あごが大きく出ている

今一番大事な予防！！家で過ごそう！

- 換気の悪い場所には行かない
- 人が集まる場所には行かない
- 近距離で会話をしない



- 家でも窓を開けて空気の入替えをしましょう！
- ストレッチなど適度に体を動かす
- 家で出来る自分の好きなことを思う存分して、心の健康を保つことも大切！

皆さんそれぞれ、家で充実した過ごし方を見つけられると良いですね！



気持ちがしんどくなったら 相談しよう

気持ちがしんどくなると、次のような症状が出ることもあるかもしれませんが、今回のような状況では不思議なことではありません。多くは、状況が落ち着けばおさまります。



- 甘えたくなる
- 心配になる
- 元気が出ない
- 家族間でのケンカが増える
- 悲しくなる
- イライラする
- 怒りっぽくなる

- 長く続く時や心配な時、困った時、いつもと違うかも？と思う時は、家族や学校の先生など、信頼できる大人やスクールカウンセラーに相談してみましよう。

相談受付時間

午前10:30～午後4:30

(月曜日・水曜日・金曜日)

TEL 045-560-2674

