

## 一冬休みも「当たり前」の感染症予防対策を一

令和2(2020)年12月22日 厚木東高等学校 保健室



### 感染症予防対策にゆるみは出ていませんか!?

25日から冬休みですが、今年はクリスマスも正月も例年通りとはいきません。新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、今一度、自分の感染症予防対策にゆるみはなかったか振り返り、漠然と不安になるのではなく、最新の正しい情報をもとに、正しく恐れ正しく感染防止に取り組んでいきましょう。あなた自身の命を守るために、そして、あなたの周りの人の命を守るために♥



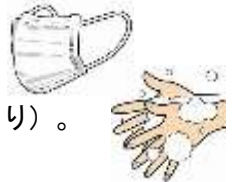
### 感染の可能性のある期間を再確認!



新型コロナウイルスに感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、発症の2日前から発症後7~10日間程度とされています。また、この期間のうち、発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。このため、新型コロナウイルス感染症と診断された人は、症状がなくても、不要・不急の外出を控えるなど感染防止に努める必要があります。

### 冬季の感染防止の5つの注意ポイント!!

- ① **マスクの着用**: マスクなしで15分以上、会話した人は濃厚接触者と判定される確率が高い(保健所より)。
- ② **こまめな手洗い**: 外出後や食事の前は30秒程度かけて流水と石鹸で丁寧に手洗いをする。
- ③ **3「密」(密集、密接、密閉)を避ける**: 人との距離は2m(最低1m)空ける。会話は真正面を避ける。
- ④ **換気と加湿**: 常時窓を少し開けるなどの換気をしながら湿度40%以上を目安に加湿する(50~60%がGood)。
- ⑤ **規則正しい生活**: 暴飲暴食をせずバランスのとれた食事を心掛け、十分な睡眠と適度な運動で体力維持。



### 感染リスクが高まる「5つの場面」(高校生版)



- 新型コロナウイルス感染症対策分科会から一般向けに出されたものを、生徒の皆さん向けにアレンジしました。
- 場面1 友人同士の集まり**: 気分が高騰すると同時に注意力が低下しがち。大声で話したり密になりやすいので注意。
  - 場面2 大人数や長時間に及ぶ飲食**: 食事の箸や皿の共有はダメ。仕切りがあったり席の間隔が離れているか確認。
  - 場面3 マスクなしでの会話**: マスクなしは飛沫感染のリスクがぐんと上がります。バス・電車での移動中も注意。
  - 場面4 狭い空間での共同時間**: 部室やトイレなど共有部分でも注意が必要。マスクを着用したまま速やかに行動。
  - 場面5 居場所の切り替わり**: 授業や塾の休憩時間など居場所が切り替わる場面は気が緩みがち。しっかり感染対策を。

(参考・一部引用: 厚生労働省HP)

### 冬休み中もしっかり健康管理

- 毎朝、体温測定し健康観察票に記録してください(12月の「健康観察票」は1/6(始業式の日)に提出です。
  - 発熱や風邪症状、味覚・嗅覚異常等がみられたら自宅で休養し、医療機関を受診しその指示に従ってください。
- ※ かかりつけ医に受診できない場合は以下も参考にしてください(詳細は県のHPを見てください)。
- ◆ 発熱等診療予約センター: 電話0570-048914
  - ◆ 新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル: 電話0570-056774



### 保健室から…笑う門には福来る…



「笑う門には福来る(わらうかどにはふくきたる)」笑いの絶えない家には、自然と福が訪れるという意味です。今年の冬休みは感染症対策を兼ねて自宅で過ごす人も多いことでしょう。普段話していなかった家族と一緒にバラエティ番組を見たり、正月料理を食べたりしながら、笑いのある楽しい正月となるといいなと思っています。

そうは言うものの、悩みや困りごとは時を選びません。もし、悩んでいることがあったら一人で抱え込まず、信頼できる友人や家族、先生等に相談しましょう。解決に向けての一步です。「24時間子供ダイヤル0120-0-78310」の利用もできます。