

ほけん だより

新型コロナウイルス臨時号

令和2(2020)年6月4日

磯子工業高校 定時制

新型コロナウイルス感染症は、症状がなくても感染している場合もあり、軽症のままで治ってしまう人もいることが報告されています。しかし、高齢者や基礎疾患*がある人は、重症になるリスクが高いことがわかっています。自分のためでもあり、周囲の大切な人を守るためにも**次のような新しい生活様式**をこころがけましょう。

(*糖尿病や呼吸器の病気、がんなどの持病のある人)

①手洗い



手洗い

ウイルスは人から人へ、また、人から物をとおして感染を拡げます。

電車やバスなど公共交通機関を利用して登校している人は、どこかで

接触しているかもしれません。手洗いがとても重要です。

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後!

病気の人のケアをした時



外にあるものに触った時



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します。

6



手首も忘れずに洗います。

マイタオルを持参しよう



② **咳エチケット** (咳やくしゃみをするとき、マスクやティッシュ

ハンカチ、袖、肘の内側で口や鼻をおさえること) 飛沫を避ける

ため校内では、体育の授業以外は**マスク**をつけましょう。



密集回避



密閉回避



密接回避

③「**三密**」(密集、密閉、密接)を避ける。

集団感染は、「換気が悪く」、「人が密に集まって

過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触する

おそれが高い場所」という共通点があります。



換気

④ **換気** ときどき窓を開けて空気を入れ替える。

⑤ **ソーシャルディスタンス**を保つ

相手と手が触れ合わない距離 (2 mくらい) を保ち、大声で話

さない、といったことに心がけてください。

《その他の大事なこと》

- 体調のチェック → ① 毎日本体温をはかる。 ② 強いだるさ、高熱、せき、息苦しさはないか。
- 不要な外出をひかえる → どうしても外出が必要なとき以外はなるべく家にいる。
- ペットボトルなど飲み物の回し飲みはしない。 → 水筒を持ってくるなど自分で飲み物を用意する。
- 抵抗力を高める → 十分な睡眠と適度な運動、バランスの取れた食事をこころがける。
- 発熱やせき、だるさなどの症状があるときは？
→ 学校に連絡し自宅ですら養する。症状が4日以上続く場合は「帰国者・接触者相談センター」へ連絡
連絡先 045-285-1015 (24時間)
(自分が住んでいる市や町の相談窓口もあります。)
- もし、感染したら？
→ 出席停止です。(欠席にはなりません)

濃厚接触者になったときも同じです。(保健所など医療機関から特定されたとき)

(厚生労働省 HP、文部科学省 新型コロナウイルス学校再開ガイドラインより)

* **新型コロナ**のこと以外でも心配なことがあれば保健室または担任に連絡してください。