

# 保健だより

令和 2年 6月24日  
越谷北高校 保健室

新型コロナウイルス感染症と共に生きていく社会を前提として、平常授業が開始されました。以下の内容をみなさん、一人ひとりが守って感染症の予防に努めましょう。

## 感染防止のためのお願い！！



毎日、朝夕検温し、健康観察を行ってください。

①健康観察票に結果を記入（自宅保管用）

②「classroom 学年保健室」の健康観察に回答

毎朝6:30配信されます。9:40までに全員回答しましょう。**必須**

## 各自に必要な持ち物！！

①清潔なハンカチ・ティッシュ

②マスク(複数枚)

③マスクを置く際の清潔なビニールや布等

マスクを捨てる時は、自分で用意したビニール袋に入れて捨てましょう。

他の人への思いやりの心が、感染防止に繋がります。

## 熱中症対策が優先！！

**熱中症が命に関わる危険となることを踏まえ、熱中症への対応を優先させることが協調されました。人との十分な距離が保たれている場合や熱中症の健康被害が発生する可能性が高いと判断したときは、マスクを外しましょう。但し、近距離で会話するときは、マスクを着用してください。**



## 昼食時の注意

①食事前の流水と石鹸による手洗いをします。

②”会食で感染”警戒！ 対面にならないよう食事を摂りましょう。

③食事中は会話を控え、食事後にマスクを着用して会話をするよう心掛けましょう。

④換気を心掛けながら食事を摂りましょう。

⑤食後の歯磨きは密にならないようお互いに譲り合いながら歯磨きをしましょう。

## 新型コロナウイルス感染症について一人ひとりが気をつけなくてはならないこと

①新型コロナウイルス感染症は、一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。

飛沫感染:感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

接触感染:感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

②感染症を予防するには、運動、食事、休養、睡眠の調和のとれた生活を続けることが有効です。

③ウイルスから身を守るために、換気など周囲の環境を衛生的に保ち、手洗いをこまめに行うことが大切です。

④ウイルスに感染していても症状がでない場合があります、その人たちが、知らない間に感染を広げてしまうことがあることから解除後も不要不急の外出を避ける、人とのソーシャルディスタンスを保つなど意識して行動しましょう。

⑤心配なことがあったら、一人で抱えこまずに、周囲の人に相談しましょう。

## 手洗いを意識することが大切



①手洗いは接触感染を予防するのに有効です。

②手洗いは30秒かけて洗いましょう。

③人は無意識に顔を触っています。手の平だけでなく、手の甲、指先、指の間、親指の付け根、手首、爪の間も洗うようにします。

④洗い終わったら、清潔なハンカチやタオル等によく拭き取って乾かし、ハンカチの共有はしないようにしてください。

⑤爪は短く切り、清潔にしておくことも重要です。

⑥手洗いのタイミングは、登校時、咳やくしゃみ、鼻をかんだ時、食事の前後時、トイレ後、共通の物に触った時。石鹸がないときは、流水だけでも手を洗い流しましょう。