

保健だより

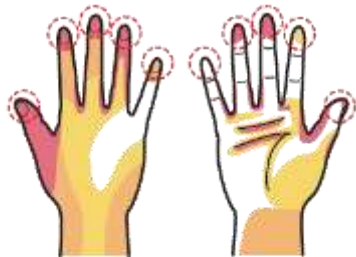
令和2年4月 臨時号
東温高等学校保健室



新年度が始まります。昨年度末は新型コロナウイルス感染症の影響で休校になったり、卒業式が縮小されたりしてさみしい思いをした人もいるかもしれません。学校は再開されることになりましたが、今も世界中で感染が拡大しています。自分や自分の周りにいる人たちを守るために、一人一人が正しい感染予防行動を続けましょう。

確認しよう！正しい手洗い

親指、指先、指の間などは不十分になりやすいことが報告されています。濡らしただけで洗った気になっていたり、石けんで洗っても自然乾燥させたり髪や制服で拭いたりしていませんか？きれいに洗った後は自分のタオルやハンカチで水分を拭きとりましょう。丁寧な手洗いは全ての感染予防につながります。正しい手洗いをいま一度確認し、覚えてくださいね。



- 最も不十分になりやすい部位
- 不十分になることが多い部位
- 不十分になることが少ない部位

参考: Taylor, L., Nursing Times, 74, 54 (1978)

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

引用：厚生労働省 HP



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。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

登校前に健康観察と検温を！

3月下旬、学校の再開に関して文部科学省からガイドラインが発表されました。健康な学校生活を送るため、自分が感染源にならないようにするため、次のことを毎朝家庭で行ってから登校してください。なお、SHRでも学級担任による健康観察を実施します。

- 検温・・・37.5℃以上が発熱です。
- 咳、のどの痛み、鼻水などのかぜ症状の有無

保健室には全校生徒の検温ができる数の体温計はありません。必ず自宅で検温と健康観察を実施してから登校してください。検温と健康観察を行ってから登校しても、途中で体調が悪くなる可能性があるかもしれません。そのときは無理に我慢しないで、保健室を利用してください。

咳エチケットを意識して行おう！

咳やくしゃみの飛沫(しぶき)により感染する病気は数多くあります。「咳エチケット」とは、他人に感染させないために、自分が咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。特に電車や学校など、人が集まる場所で実践することが重要です。

★正しい咳エチケット★ 参考:厚生労働省 HP



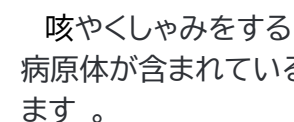
- マスクを着用する。
マスクは鼻からあごまでを覆い、隙間がないように正しく着用しましょう。
- ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。
- 上着の内側や袖(そで)で覆う。

【よくない事例】



✖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、その手で触ったドアノブや手すりなど周囲のものにウイルスが付着します。それらを介して他の人にうつす可能性があります。手でおさえてしまった場合はすぐに手を洗いましょう。



✖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、しぶきは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、他の人にうつす可能性があります。



自分の抵抗力・免疫力を高めよう！

手洗いをこまめに行うことやマスクの着用はもちろん重要ですが、何より自分自身の抵抗力・免疫力を高めておくことが最重要！思いがけない休校で春休みが長くなり、生活リズムが崩れている人はいませんか？ヒトは基本的に昼間活動し、夜は眠って心身を休める生き物です。昼夜逆転した生活や暴飲暴食などを続けていると、勉強や部活動で実力を発揮できないだけでなく、元気な時には何でもないような病原体の影響を受けやすくなってしまいます。

バランスのとれた食事、適度な運動、休養と睡眠をとり、規則正しい生活を送ることで抵抗力・免疫力を上げていきましょう。いつもはコンビニでおにぎりしか買わない人も、サラダやヨーグルトを足してみるだけで栄養バランスは改善されます。食事の時間、睡眠の時間、学習の時間の3点を決めておくと、生活リズムも保ちやすくなりますよ。

