

保健だより

令和2年4月
東温高等学校 保健室



新型コロナウイルス感染拡大防止のための緊急事態宣言による臨時休校から2週間が経ちました。規則正しい生活や計画的な学習はできていますか？

4月28日現在、国内では1.3万人以上が感染し、死者数は350名以上にのぼります。また、世界では300万人以上の感染者のうち20万人以上の死亡が報告されています。先が見えない不安の中でも日常は続いています。自分にできる感染予防をしっかり行い、自分や自分の周りにいる大切な人たちの命を守るための行動を続けてください。



手洗い

感染予防①手洗いをしよう！

4月臨時号にも掲載していますが、正しい手洗いはできていますか？石けんを使い、爪の間、指の間、親指の付け根などの洗い残しがなく、よく洗ってください。食事の前、トイレの後、帰宅後などは必ず手を洗いましょう。

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

感染予防②「3密」を避けよう！

集団感染の発生には、「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。3密の環境を作らないこと、そのような場所に行かないことが大切です。また、ずっと室内にいる場合も、こまめに換気を行いましょう。



密集回避

密室回避

密接回避



外出控え

感染予防③外出は控えよう！

政府は感染拡大防止のため、全国で人と人の接触を7~8割削減することを目標としています。「自分一人くらい外出しても平気でしょ」ではなく、「自分がうつしてしまうかもしれない」という危機感を持ち、不要不急の外出を控えてください。

感染予防④健康観察をしよう！

臨時休校中は、学級担任や副担任から連絡が入ります。毎日同じ時刻に検温を続け、自分の体調の変化に敏感になりましょう。そして、体温や体調の変化(咳が出る、頭痛がするなど)は生徒手帳に必ず記録し、異変があれば学校にも連絡してください。自分の体調を管理できるのは、自分だけです。3食きちんと食事をする、十分な睡眠時間を確保する、適度な運動を心がけることは、免疫力のアップにもつながります。

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

新型コロナウイルス感染症は、感染しても約8割は軽症で経過し、治癒する例が多いことが報告されています。しかし一方で、高齢者や基礎疾患のある人は、重症化するリスクが高いことが報告されています。厚生労働省が監修、制作した予防啓発動画も公開されています。信頼できる正しい情報を選択する力も身に付けましょう。

★YouTube チャンネル「girlsTV」

東京ガールズコレクション出演モデルによる新型コロナウイルス感染症予防の啓発メッセージ動画「Let's take action! 新型コロナウイルス感染症予防のためにわたしたちができること」(3月31日～)

★TikTok

感染症に係る啓発動画「咳エチケットについて」(4月2日～)

ニュースでも耳にすることが増えてきた、感染した人や彼らに関わる人たちに対する心ない言動や差別。こんな時だからこそ、互いに尊重し合い、助け合い、協力することが大切です。誰にでも感染するリスク、感染させるリスクがあります。医療に関わる人も、保育に関わる人も、社会生活を維持するために働いている人も、全員がリスクの中で生活しています。自分の命、家族の命、大切な人の命を守るためにできることを考え、正しく行動できる東温高生であってほしいと思います。そして、自分の生活を支えてくれている人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、生活してくださいね。