

# ほけんだより

休校号 N01



コロナに負けるな！自分で予防・体調管理！

令和 2.5.11（月）発行 愛宕台中学校保健室

今日は久しぶりの登校日です。久しぶりにクラスの友達に会えて嬉しいです。みなさん体調はどうですか？体温は毎日測っていますか？まだまだ休校は続きますが、これはみなさんの健康・命を守るための休校です。家での過ごし方に注意して、しっかり予防・体調管理をしていきましょう。



新型コロナウイルス感染症は、**飛沫感染・接触感染によって伝染する**とされています。

- 飛沫感染**：感染者の咳やくしゃみ、つばとともに放出されたウイルスを、他者が口や鼻から吸い込んで感染すること。
- 接触感染**：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後に、手すり・ドアノブ・スイッチなどを触りウイルスが付着する。それらを触った他者の手にウイルスが付き、口や鼻を触ることで粘膜から感染すること。

※ウイルスがものの表面に付着した状態でどのくらい生き残るのかは、まだ確かなデータが発表されていませんが、ウイルスを取り除くためにはアルコール消毒液で拭き取ることが有効とされています。

## みんなができるコロナウイルス感染症予防

自分自身の感染を防ぎ、また、家族・周りの人に感染を広げないために、できることをしていこう！



### こまめに手を洗おう！

石けんを使ってよく手を洗いましょう。20秒以上かけて洗うのが効果的です。その後、手指消毒用アルコールを使用するとさらに良いです。手洗いと一緒にうがいも忘れずに！

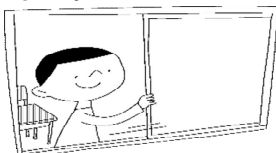
### マスクをつけよう！

マスクをすることで飛沫感染を完全に防ぐことは難しいと言われています。しかし、机やドアノブに付着したウイルスが手を介して口や鼻に直接接触することを防ぐことができます。マスクの表面に手が触れた場合や、マスクを捨てた際には、必ず手を洗いましょう。



### 換気をしよう！

ウイルスは、閉めきった「むんむん」したところが大好きです。こまめに窓を開けて、空気の入れ換えをしましょう。



### 規則正しい生活を送ろう！

当たり前のことですが、休校中も3食しっかりと食べ、しっかりと睡眠を取り、適度な運動をするようにしましょう。規則正しい生活をし、自分の免疫力(病気と闘う力)を高めましょう！

### 自分の体調をしっかり把握しよう！

毎朝、検温を引き続きしていきましょう。次回、5/18の登校日に検温チェック表を持ってきてください。体調がいつもと違うなと感じたら、必ずおうちの人に伝えましょう。


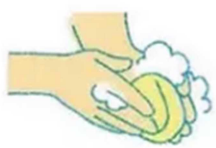






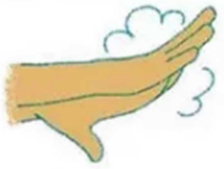







# まずは手洗いをしっかりしていこう！

新型コロナウイルス感染症予防には、**手を洗うこと**が最も安価で効果的な手段です！

○手洗いをするとき、特に意識して洗うのは下記6カ所です。



○洗うポイントを意識しながら手洗いをしましょう。手順はこちら↓↓ ※日本ユニセフ協会が出しているものです！

 1. 手をぬらし	 2. 石けんを泡立てよう	 3. 手のひらをこすり合わせて	 4. あわわ～
 5. 爪を手のひらでこすって	 6. わっしわっし	 7. 親指をにぎって	 8. 回しながら洗ってね
 9. 手のこうをきれいに	 10. すっぺすっぺー	 11. 次は指の間だよ	 12. 洗い残しはないかな？
 13. 最後は手首を洗って	 14. バイバイだよ	 15. よくすすぎハンカチでふいてね！	ユニセフ協会のホームページに載っています 

※大切なのは、ウイルスや汚れをしっかりと落とすこと。そのためには、石けんを使って泡を作り、**20秒以上**かけてゆっくり・丁寧に洗うことがポイントです！