

ほけんだより

新型コロナウイルス
感染症対策号

2020年 4月 8日
野々市明倫高校 保健室

連日、新型コロナウイルスのニュースで皆さんも不安な気持ちを持っていることと思います。学校では新型コロナウイルス対策として以下のような取組を行います。今、みなさん一人ひとりが感染しないように、感染を拡大しないように、意識しながら生活することが求められています。安心して学校生活を送れるように、みなさんご協力をお願いします！



朝、自宅を出る前に！

《健康チェックを行う》

・体温が 37.5℃以上ある、または風邪症状がある。

⇒登校不可

保護者に学校に欠席の連絡をいれてもらう。

・体温が 37.5℃未満かつ風邪症状がない

⇒登校可能

「健康チェックシート」

に結果を記入し、保護者にサインをもらう。



学校に到着後！

《健康チェックシートを提出する》

・生徒玄関にある自分のクラスのファイルボックスに提出し、教室へ向かう。

もし…

◎「朝の検温を忘れた」、「健康チェックシートを忘れた」場合は…

⇒保健測定室で検温を行う。

◎遅刻し登校した場合は…

⇒保健室に「健康チェックシート」を提出し、遅刻届をもって教室へ向かう。



学校でみなさんに気をつけてもらいたいこと！

- ・手洗い、手指消毒の実施。(登校後、トイレ後、体育後、食事前など)
- ・咳エチケットを守る。
- ・マスクがある場合はできるだけ着用する。
- ・昼食は教室で机を動かさず、会話を控える。
- ・体操服の貸し借りをしない。
- ・飲み物や食べ物をシェアしない。
- ・登校後、体調が悪くなったら我慢せず、すぐに保健室に行く。
- ・心配や不安なことがあれば抱え込まず、相談室の先生に相談する。

予防のキホン！手の洗い方



洗うときは石けんを使い、よく泡立て、泡を手全体にまんべんなく行き渡らせることが大切です。

1



両手のひらを合わせてよくこする

2



手の甲を反対の手でのぼすようにこする

3



指先とつめの間をていねいにこする

4



指の間を、両手を組み合わせるように洗う

5



親指をもう一方の手でねじるように洗う

6



手首をもう一方の手でねじるように洗う



洗い終わった後は、きれいなタオルやハンカチで水分をしっかりとふき取りましょう。服で拭いたり、拭かずに濡れたままだと、ウイルスや菌がついてしまっています。

守ろう！「せきエチケット」

くしゃみや咳がでるときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。その飛沫を吸い込むことで、飛沫感染を起こしたり、飛沫がついた場所を触った手で鼻や口にふれることで接触感染が起こります。学校内ではできるだけマスクの着用をお願いします。

マスクを着用する



マスクで鼻からあごまで覆い、あごとマスクの間に隙間ができないようにします。

ティッシュペーパーなどで覆う



鼻と口を覆ったティッシュペーパーは捨てましょう。

上着の袖や内側で覆う



とっさのときには腕で鼻と口を覆います。

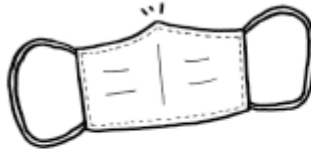


生活の中でみなさんに気をつけてもらいたいこと！

- ・ 不要不急の外出は控える。
- 特に、**3つの密を避ける！**
- 1. 換気の悪い密閉空間**
- 2. 多数が集まる密集場所**
- 3. 間近で会話や発声をする密接場面**
- 3つの密が重ならないように意識しましょう。**
- ・ 運動、食事、休養のバランスを意識し、免疫力を高める生活を！
- ・ 感染者、濃厚接触者等に対して偏見や差別をもたない。

《正しくマスクを使っていますか？マスクの使用方法》

①鼻の部分軽く曲げ、折り目をつける。



②顔にマスクをつけ、ひもを耳にかける。



③鼻の部分鼻にそって押さえ、すき間をなくす。



④あごの下まで伸ばし、鼻・口・あごをすべてしっかり覆う。



マスクの品薄状態が続いています。マスクが手に入らない場合は手作りマスクをおすすめします。ハンカチとヘアゴムで縫わずに作る方法もありますよ！

新型コロナウイルスにかからないために！

免疫力を高めよう

免疫力は生活スタイルや心の状態によって、アップしたりダウンしたりします。

睡眠

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の働きすぎてバランスがくずれ、免疫力が下がります。



免疫力をあげるには、やっぱり早寝早起きが大事

運動

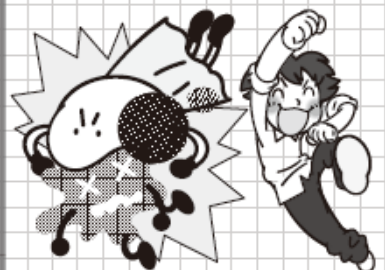
運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞もスムーズに働き、免疫力が上がります。



ウォーキング等軽めの運動でOK！

免疫力って？

体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取りこんで処理する免疫細胞（白血球）の働き。



入浴

一日の終わりには38～40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。



熱すぎるお湯は交感神経を刺激して興奮状態に。眠りにつく前はぬるめのお湯でリラックス

38℃

食事

- ・ 免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかりとろう
- ・ ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷり
- 免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑えます
- ・ 発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに
- 免疫細胞が集まる腸の環境を整えます
- ・ すっぱいものや辛い食べものは、自律神経のバランスを整えます



バランスよく食べよう