



令和2年6月
金沢商業高等学校
保健室

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため全国的に出されていた緊急事態宣言が解除されました。いよいよ本格的に学校生活がスタートします。自分自身を守るため、みんなのため、そして大切な人を守るため、改めて感染症の予防策の徹底をお願いします。

発熱または風邪症状がみられるときには無理せず自宅で療養を、お願いします。

知らないうちに、拡めちゃうから。



①手洗いについて

手を拭くためのハンカチやタオルを忘れずに（貸し借りしない）

手にウイルスがついた状態で口や鼻を触ることで粘膜から感染します。忘れがちな爪の間、指の間、親指の付け根などを意識し、30秒程度かけて、水と石けんでこまめに手を洗いましょう（帰宅時には顔も洗いましょう）。

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、**約44パーセント**を占めています！

<手洗いの6つのタイミング>

- ①教室に入るとき ②咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ③食事の前 ④掃除のあと ⑤トイレのあと
- ⑥共有のものを触った時

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！



②マスクの着用について

当面の間、マスクを着用しましょう（体育の授業以外）。また、登下校時に公共交通機関を利用する時は、乗車中は必ずマスクを着用してください。

- マスクを着用する時は、鼻と口の両方を確実に覆います。
- マスクを外すときは、ゴムやひもをつまんで外し、手指にウイルス等が付着しないよう、なるべくマスクの表面に触れないようにしましょう。
- マスクを外した時に一時的に保管しておくための布またはビニール袋等を準備しましょう。

③3つの密を避けましょう

- 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

互いに手を伸ばして届く距離がほしい2mです。



★休み時間には必ず外側の窓と廊下側の窓を開けて換気をしましょう。

★人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）あけましょう。

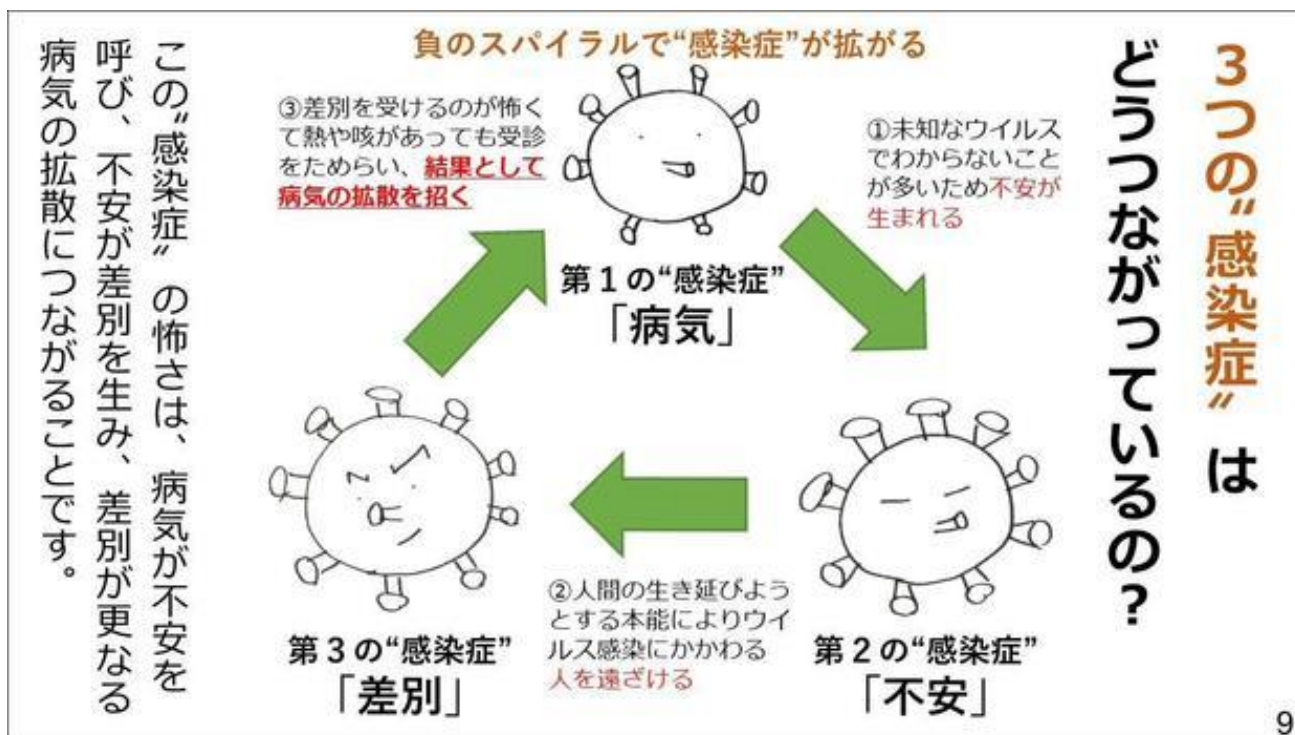
★会話をするときは可能な限り真正面はさけましょう。

手洗い場やトイレ、購買など、混みあう場所では特に注意を

④偏見や差別について

感染者、濃厚接触者、社会機能の維持にあたる人等とその家族に対する誤解や偏見に基づく差別はあってはならないことです。差別や偏見のもととなる「不安」を解消するためにも、正しい情報（公的機関が提供する情報）を得ること、悪い情報ばかりに目を向けないこと、差別的な言動に同調しないことが大切です。こんな時こそ「思いやりの心」を忘れずにいたいですね。

* 日本赤十字社から出されているガイドを紹介します。



「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう～負のスパイラルを断ち切るために～」

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

⑤その他について

感染防止のため「ウォータークーラー」に直接口をつけて飲むことは出来ません。熱中症対策のためにも、水筒を準備するなど、こまめな水分補給を心がけてください。

