

《新型コロナウイルス感染症を予防しよう》 2020.4.7 寺井中保健室

ついでに新年度が始まりました！保健室担当の中田慶子です。よろしくお願いします。久しぶりにみなさんと会えることにワクワクしています。しかし、世界中で新型コロナウイルス感染症が流行しています。今一度、一人一人が病気の予防について心がけることが大切です。

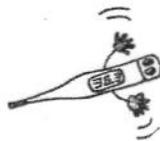
また、いくら気をつけていても、相手は目に見えないウイルスです。病気になってしまうこともあります。そういう時は無理をしないで学校はお休みしましょう。 **むりをしないでね**

新型コロナウイルス感染症を予防しよう。

- ①登校前に家で体温を測り、『健康観察表』に記入する。(家の人に印を押してもらう)
- ②熱がある・咳・のどが痛いなどの症状があるときは、学校はお休みする。
- ③できるだけ、マスク(布マスクも可)をつける。(学校では、近距離での会話が避けられないため)
- ④ティッシュ・ハンカチを各自、ポケットに入れること。
- ⑤登校した時・トイレの後・給食前・家に帰った時など、正しい手洗いをする。(水道の栓は腕で押すなど)
- ⑥毎授業終了後に、窓側・廊下側の窓・廊下の窓をあけて換気をする。(防寒着を着て保温しましょう。)
- ⑦十分な睡眠・バランスの取れた食事・適度な運動を心がけ免疫を落とさないようにする。
- ⑧必ず肌着を着用し、保温に気をつける。
- ⑨用がない時は外出を控える。
- ⑩症状がある場合はかかりつけの医師に電話で相談し、必要があれば受診する。
- ⑪不安なことがあった場合は、先生や家族に相談すること。

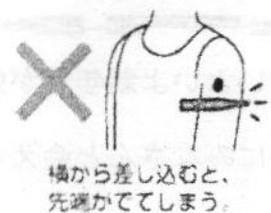
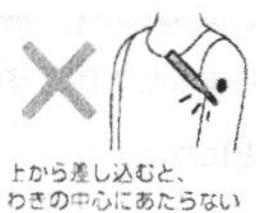


正しい体温の測り方。



体温計を下から少し押し上げるようにして、わきをしっかりとしめる。

健康観察表に忘れずに書こう。



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを
手でおさえる

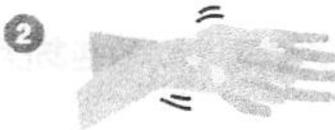


正しい手の洗い方

手洗いの前に 爪は短く切っておきましょう



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。



手の甲をのば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。

☆ 手を洗った後はきれいなハンカチ・タオルで手をふこう!