

保健だより

令和2年2月7日
津幡高校保健室

体調管理が難しい季節です！

2月に入ってから、寒い日が続いています。体調管理が難しいですね。立春を過ぎ、暦の上では春になりましたが、やっと雪が降り始めたので、暖くなるのはまだまだ先ですね。

ちまたではいろいろな病気が流行っており、ニュースでも話題になっています。新たな病気の出現は、世間を不安に陥れますが、今のところ、インフルエンザなど一般的な感染症の予防対策が効果的であると言われています。まずは冷静な対応を心がけましょう。

* ネット上に広がっているデマに踊らされず、冷静な行動を！

⇒ 厚生労働省やWHOなど公的機関の発表する情報をチェックしましょう！

* 手洗いをこまめにおこなきましょう。

⇒ ウイルスを取り込まないために、一番基本的で簡単な方法です。裏面参照！

《出来ていますか？咳エチケット》

手洗いのほかに、せきなど症状がある人ができる周りへの心遣いが『咳エチケット』です。ウイルスや菌の広がりを抑えるとともに、集団生活の場でお互いが気持ちよく過ごすためのマナーです。皆さんはできていますか？



マスクの正しいつけ方



鼻と口の両方を
確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう
鼻まで覆う

外すときには、
マスク本体には
触れずに、ゴム
ひもを耳から外
しましょう。

マスクは、病原体の侵入を完全に防ぐわけではありません。飛沫感染のリスクを減らしたり、自分の吸い込む空気を加湿したりするのに有効です。決してマスクを過信せず、正しく使いましょう。

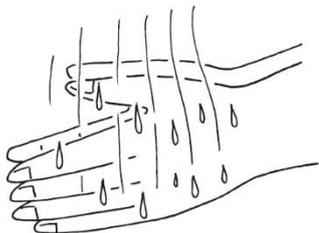
挿絵：政府広報オンラインより

感染症予防の基本、正しい『手洗い』!

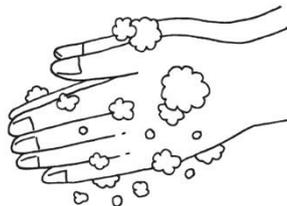
感染症が流行する時季...手洗い再チェック!

手洗いの方法・流れ (③・⑤・⑥・⑦は両方忘れずに)

①全体を軽く水で洗い流す



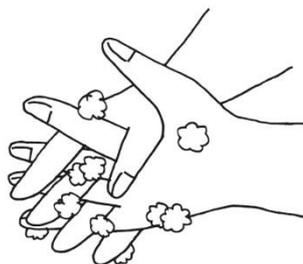
②石けんを手のひらにとり、よく泡立てる



③手の甲をもう一方の手で洗う



④両手を組み、指の間を洗う



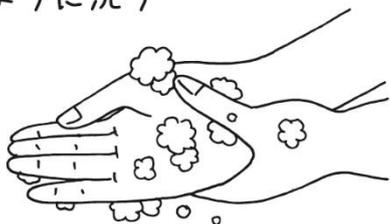
⑤親指をもう一方の手でねじるように洗う



⑥指先をもう一方の手のひらに立てて洗う



⑦手首をもう一方の手でねじるように洗う



⑧流水で石けんの泡を確実に洗いおとす



⑨清潔なタオルやハンカチで水気をふき取る



※手をぬれたままにしていると菌やウイルスの付着、手あれの原因に!

※とくに、外出後・食事の前・トイレに行った後は必ず手洗いを!

