

保健だより

令和2年5月
油断は禁物
津幡高校保健室

5月14日、石川県を含む39県で緊急事態宣言が解除されました。6月からは本格的に学校生活が始まりますが、まだまだ油断は禁物です。しっかり予防しながら元気に学校生活を送りましょう。

学校生活で気をつけること

1 密閉・密集・密接をさける

人が多く集まる学校でできるだけ3密を避けるために以下のことをお願いします。

- ☆少なくとも1時間に1回、換気のため教室の窓を開けて外気を取り入れてください。
- ☆教室のドアは常時解放にしておいてください。(換気とドアの取っ手をできるだけ触らないため)
- ☆昼食時は、自分の席で前を向いて話さずに食べてください。
食べ終わって、マスクをしてから友達と楽しく会話をしましょう。
- ☆人と話すときは、1m以上距離をとって話してください。

2 しっかり手洗い

コロナウイルスは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。こまめに正しく手洗いをしましょう。

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!

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
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後!

病気の人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時



3 咳エチケット(マスクの着用)

学校では感染予防のため、マスクの着用をしましょう。また、マスクをしているとのどの渇きを感じにくくなることがあります。これから暑くなることが予想されるので熱中症対策にこまめな水分補給も心がけてください。

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

こまめに水分補給をしよう！



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



4 免疫力を高める生活

引き続き、規則正しい生活、十分な睡眠、バランスのよい食事を徹底してください。健康的な生活は体の抵抗力を高めます。

5 気分転換を忘れずに

やっと学校が再開されましたが、我慢や制限の多い日々には不安やストレスを感じることもあるかもしれません。また、久しぶりの学校生活で気持ちが落ち着かないという人もいるのではないのでしょうか。不安や心配なことは一人で抱え込まず身近な人に話してみましよう。また、自分の好きなことをする、ほっと一息できる時間をつくるなどして気分転換をしましょう。心の換気も忘れずに！



6 偏見や差別は絶対ダメ

どんなに注意をしても感染したり濃厚接触者になったりする可能性を0にすることはできません。そして、感染者や医療従事者、その家族などに対する誤解や偏見による差別は絶対にあってはならないことです。こんなときこそ人を思いやり、自分の言動がだれかを傷つけるということがないように気をつけましよう。