

保健だより

令和2年4月
吉田高校 保健室

新型コロナウイルスの感染が拡大し続けています。山梨県内においても、毎日のように感染者が報告され、不安な日々が続いています。また、休校による学習の遅れを心配している生徒も多いことと思います。

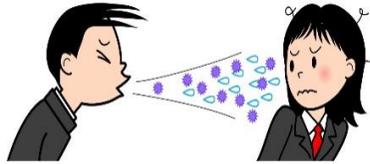
終わりの見えない我慢を強いられる状況となっていますが、一人ひとりがこの病気の危険性を正しく理解し、自分が「感染しない」だけでなく、周囲に「感染を拡げない」対策を取りましょう。

◎感染経路について◎

①飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つば等)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染する。

※注意※ 屋内などお互いに一定の距離が確保できない状況で過ごす時



②接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付着する。

他者がその物に触れるとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染する。目の粘膜からも感染すると言われている。

※注意※ 不特定多数の人が触れる場所(ドアノブ、スイッチなど)



◎感染予防対策について◎

☆手洗い・咳エチケットを確実に！

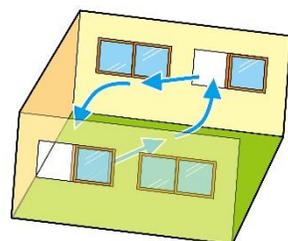
一人ひとりが心がけ、確実に行えば飛沫・接触感染の経路を断つことができます。

マスクが無い人は、今回配布した「布マスク」を活用してください。



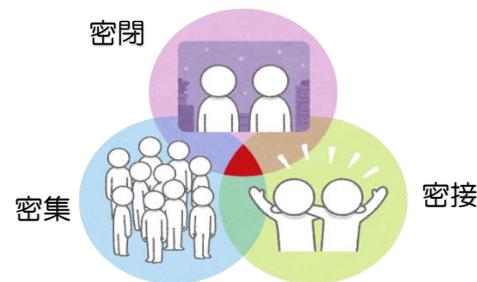
☆こまめに換気しよう

空気中に漂っているウイルスの飛沫を外に出す効果があります。対角線上にある窓やドアを開ける
→空気の通り道を作る！



☆3つの「密」を避ける

密閉・密集・密接 の重なった条件だと、感染の危険性が高まります。



☆規則正しい生活を送ろう

家族と同じ時間に起きる、毎日の計画や目標を設定するなど工夫をしましょう。



手洗いを見直そう ～自分と自分の大切な人を守るために～

手洗いが大切、と様々な場面で言われていますが、みなさんはきちんと手を洗えていますか？
普段の自分の手洗いを振り返ってみましょう。

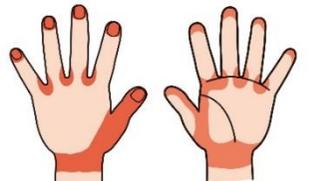
さあ、みんなで手をあらおう!!



☆ポイント☆

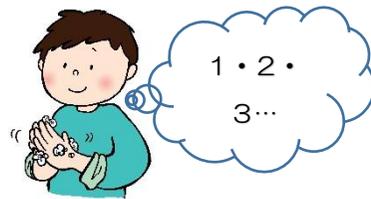
①洗い残しが多い部分を知ろう！

：指先・爪の間・指の間・親指・手首は洗い残しの多い部分です。
アルコールによる手指消毒の時にも意識をしてみましょう。



②20秒かけて丁寧に洗おう！

：上の方法で丁寧に手洗いをするためには、20秒はかかります。
タイマーを設定したり、心の中で数えながらやってみましょう。



③清潔なハンカチやタオルを使おう！

：自然乾燥だと、濡れた手に雑菌やホコリがつきやすくなります。
何日も同じタオルを使っていると、そのタオルで雑菌が繁殖する可能性があります。毎日清潔なものに取り換えましょう。



④爪は短く切っておこう！

：爪の間には汚れが溜まりやすいので、定期的に爪を切る習慣をつけましょう。

