

# ほけんだより

北海道池田高等学校保健室

NO. 7

令和2年 5月18日(月)

# 油断せずコロナ対策を続けよう!

学校での活動が再開されることは、自宅から外に出る機会や他人と接触する機会が増えるということです。つまり、これまで以上に、みなさん1人ひとりが新型コロナウイルスの感染防止対策を徹底して行う必要があります。

知らないうちに、拡めちゃうから。



今まで学校やテレビ、ネット等のニュースで何度も見聞きしていると思いますが、ここでもう一度、新型コロナウイルス感染症について学び、必要な感染症対策を行ってください。「自分のため、みんなのため、そして大切な人のため」…みなさん1人ひとりが、できることをしっかりやっています。それが、みなさんの未来を作っていくことに繋がります。

## 【1、手洗い】

- ・新型コロナウイルスは、粘膜などの細胞に付着して体内に入り増えること。
- ・新型コロナウイルスは、「飛沫感染」「接触感染」によって感染すること。(R2年4月現在)

人は、「無意識」のうちに「顔」を触っています。その手にウイルスがついていると、口や鼻の粘膜から感染してしまいます。つまり、手を清潔に保つことが必要!



## 手洗いで予防できる

ただし、予防効果を高めるには、次の点に注意しましょう。

- 正しい手洗い方法で行うこと。「ハンドソープ」でウイルスは減らせると言われています!
- 手のひらだけでなく、手の甲、指先、爪の間、親指の付け、手首まで丁寧に洗うこと。
- 洗い終わったら、清潔なハンカチで水分をしっかり拭き取ること。

### 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 | 病気の人のケアをした時 | 外にあるものに触った時 |
|             |               |         |             |             |
|             |               | 前と後!    |             |             |

## 【2、咳エチケット】

- ・新型コロナウイルスは、粘膜などの細胞に付着して体内に入り増えること。
- ・新型コロナウイルスは、「飛沫感染」「接触感染」によって感染すること。(R2年4月現在)



咳やくしゃみ、会話中のつばとともに放出されたウイルスを他人が口や鼻から吸い込んで感染します。自分以外の誰かがいるときは、必ず3つの咳エチケットを実践してください。

### 3つの咳エチケット

|                     |                        |                  |
|---------------------|------------------------|------------------|
|                     |                        |                  |
| ①マスクの着用<br>(口・鼻を覆う) | ②ティッシュ・ハンカチ<br>で口・鼻を覆う | ③服のそでで<br>口・鼻を覆う |

### 正しいマスクのつけ方

## 【3、「3つの密」】

「密閉」「密集」「密接」この3つの「密」が揃うと、クラスター(集団)発生のリスクが高まります。

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>他の人と十分な距離を取る!</p>   | <p>窓やドアを開けこまめに換気を!</p>                           | <p>屋外でも密集するような運動は避けましょう!<br/>少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫</p> |
| <p>飲食店でも距離を取りましょう!<br/>・多人数での会食は避ける<br/>・顔と一つ飛ばしに座る<br/>・互い違いに座る</p> | <p>会話をするときはマスクをつけましょう!</p> <p>5分間の会話は1回の咳と同じ</p> | <p>電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!</p>                        |

## 【4、正しい情報の収集】

毎日、多くの情報が流れています。ネット上には、噂やデマ、誤った情報もあります。一体どれが本当の情報なのか？多すぎる情報の中で自分に必要な情報はどれなのか？テレビやネット上に流れる情報だけに注視しないようにし、公的機関がホームページ等で提供している情報を定期的に確認してください。

情報の提供先を紹介しますので、参考にしてください。(このほけんだよりに載せている情報も、これらのホームページから引用させていただきました。)

### 首相官邸ホームページ

<https://www.kantei.go.jp/>

- ・新型コロナウイルス感染症に備えて～1人ひとりができる対策を知っておこう。
- ・感染症対策特集～様々な感染症から身を守りましょう～ 等

### 厚生労働省ホームページ

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

- ・国内の発生状況
- ・新型コロナウイルス感染症に関するQ&A 等

### 文部科学省ホームページ

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/index.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html)

- ・やってみよう!新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること

### 国立感染症研究所ホームページ

<https://www.niid.go.jp/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov.html>

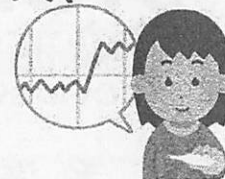
- ・新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 関連情報ページ

## 【5、健康観察をお願いします】

感染症から身を守るには、何より「**自分自身の毎日の健康観察**」が大切です! 毎日、朝晩の体温測定は行っていますか? 熱っぽい、だるい、頭痛いなどの自覚症状、気分など自分が感じる感覚だけではなく、客観的なデータである「**体温**」は健康状態を把握する大切な指標です。

### HRで「健康観察シート」が配られます

休校期間の31日(日)まで、健康観察を行って、健康観察シートへ記録をお願いします。



### 【記入の仕方】

- ①「年・組・番号・氏名」を記入してください。
  - ②真ん中の「きりとり線」から半分に折って、池高手帳へ挟んでください。
  - ③毎日、「起床時に検温と体調確認」を行い、記録してください。
- 18日(月)からは健康観察シート①、25日(月)からは健康観察シート②へ記録
- ④5月25日(月)きりとり線で切って、「観察シート①」を担任へ提出してください。
  - ⑤6月1日(月)「観察シート②」を担任へ提出してください。

| 健康観察シート①   |   |     |      |    |       | 健康観察シート②   |     |         |   |     |      |   |       |      |     |
|--|---|-----|------|----|-------|--|-----|---------|---|-----|------|---|-------|------|-----|
| 記録期間：5月18日(月)～24日(日)   |   |     |      |    |       | 記録期間：5月25日(月)～31日(日)   |     |         |   |     |      |   |       |      |     |
| 提出日：5月25日(月) 各HR担任   |   |     |      |    |       | 提出日：6月1日(月) 各HR担任  |     |         |   |     |      |   |       |      |     |
| ① 年 組 番 氏 名 _____  |   |     |      |    |       | 年 組 番 氏 名 _____  |     |         |   |     |      |   |       |      |     |
| <small>※毎朝、起床時に体温を測り、体調の確認をしてください。</small><br><small>※一緒に暮らしている家族の体調・体温の確認も協力してもらいましょう。</small><br><small>※発熱、風邪症状がある場合、登校前に学校へ連絡すること。必要に応じて休養しましょう。</small> |   |     |      |    |       | <small>※毎朝、起床時に体温を測り、体調の確認をしてください。</small><br><small>※一緒に暮らしている家族の体調・体温の確認も協力してもらいましょう。</small><br><small>※発熱、風邪症状がある場合、登校前に学校へ連絡すること。必要に応じて休養しましょう。</small> |     |         |   |     |      |   |       |      |     |
| 《健康観察シート》体温を記入し、当てはまる体調に「○」をつけてください。   |   |     |      |    |       | 《健康観察シート》体温を記入し、当てはまる体調に「○」をつけてください。   |     |         |   |     |      |   |       |      |     |
|  |   | 体温  |      | 体調 |       |  |     | 体温      |   | 体調  |      |   |       |      |     |
|  | ③ | 起床時 | 喉の痛み | 咳  | 強いだるさ | 息苦しさ   | その他 |         | ③ | 起床時 | 喉の痛み | 咳 | 強いだるさ | 息苦しさ | その他 |
| 5/18(月)  |   | ℃   |      |    |       |  |     | 5/25(月) |   | ℃   |      |   |       |      |     |
| 5/19(火)  |   | ℃   |      |    |       |  |     | 5/26(火) |   | ℃   |      |   |       |      |     |
| 5/20(水)  |   | ℃   |      |    |       |  |     | 5/27(水) |   | ℃   |      |   |       |      |     |
| 5/21(木)  |   | ℃   |      |    |       |  |     | 5/28(木) |   | ℃   |      |   |       |      |     |
| 5/22(金)  |   | ℃   |      |    |       |  |     | 5/29(金) |   | ℃   |      |   |       |      |     |
| 5/23(土)  |   | ℃   |      |    |       |  |     | 5/30(土) |   | ℃   |      |   |       |      |     |
| 5/24(日)  |   | ℃   |      |    |       |  |     | 5/31(日) |   | ℃   |      |   |       |      |     |