

保健だより

令和2年5月発行
広島なぎさ中学校・高等学校
保健室

新型コロナウイルスを皆で予防しよう！一人一人が責任ある行動を！

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が世界的に流行し、学校の臨時休業や外出自粛の要請など全国的に多くの対策が講じられています。日々状況が変化中、不安を抱えている方も多いと思います。この現状を乗り越えるには、皆さん一人一人が新型コロナウイルスに「うつらない」「うつさない」ための行動をとることが求められます。

Classi 保護者グループに諏訪中央病院が作成した『新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書』を載せております。新型コロナウイルスに関して分かりやすくまとめてありますので、今後の新型コロナウイルス対策の参考資料としてぜひお役立てください。

感染拡大を防ぐために私たちができることは??

★日常生活の中で、3つの密を避ける

- ・密のある場所に行くことを控えましょう。
- ・風の流れができるように、こまめに窓やドアを開けて換気をしましょう。
- ・他の人とは互いに手を伸ばして届かない距離（**2メートル以上**）を取りましょう。



3つの密って何??

- ① 換気の悪い密閉空間
 - ② 多数が集まる密集場所
 - ③ 間近で会話や発生をする密接場面
- ⇒3つの条件がそろう場所が
クラスター発生のリスクが高い！

* 5分間の会話は1回の咳と同じ！

密接した会話はウイルスを含んだ飛沫を飛び散らす恐れがあります。WHOは「5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫（約3,000個）が飛ぶ」と報告しています。

★手洗い・うがいを徹底する

- ・手洗いやうがいをこまめに行い、ウイルスを身体に入れないようにしましょう。
- ・ドアノブや電車の吊り革など多くの物に触れるうちに自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。手洗いの有無によって、残存ウイルスの量に膨大な差があるので、帰宅時や食事前などこまめに手を洗いましょう。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回 繰り返し	約0.0001% (数個)

★清潔なマスクを着用する

- ・やむなく外出する際は、必ずマスクを着用しましょう。
正しいマスクの着用をお願いします（右図参照）。
- ・使用済みの不衛生なマスクを使い回さず、清潔なマスクを使いましょう。

正しいマスクの着用



《咳エチケット》

口と鼻を覆わずにウイルスを含んだくしゃみや咳をすると感染が広がります。また、手で覆ってしまうと、その後手で触った部分がウイルスで汚染されます。感染拡大防止のために咳エチケットを心掛けましょう。

非日常の連続で・・・こんなことはありませんか？

- ・不安や恐怖でいっぱい
- ・いつもよりイライラする
- ・身体がだるい、頭が痛い

新型コロナウイルスの影響に伴い、生活環境の変化が生じたり、大きな不安・動揺などを感じたりすると、気付かぬうちにストレスが溜まっています。慢性的なストレスによって、心が乱れるだけでなく、倦怠感や頭痛、食欲不振といった様々な身体症状が生じることもあります。そのように、心と身体は密接につながっているのです、定期的に気分転換をすることを心掛けましょう。また、自律神経が乱れぬように食事や睡眠など基本的な生活リズムを整えていくことも大切です。

自分なりのストレス発散方法を見つけよう！！



～ 健康は、規則正しい生活リズムから！ ～

◎栄養バランスのよい食事



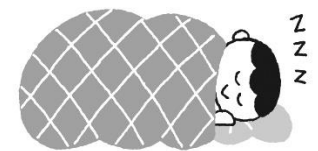
朝ごはんも大切！
一日3食とろう！

◎適度な運動（自宅のできる運動）



筋トレ
ストレッチ
ラジオ体操

◎十分な休養(睡眠)



7～8時間くらいが理想

●●●●●●●●●● 休校中の健康管理について ●●●●●●●●●●

生徒の皆さん、毎日健康観察カードに記入をしていますか？自分の健康状態を把握することは、感染症の早期発見や感染拡大防止のために重要です。健康管理は自分自身だけでなく、周囲の皆の健康を守ることもつながります。引き続き、毎日必ず体温を測定し、自分の健康状態をチェックしましょう。お手数をお掛け致しますが、保護者の皆さまのご協力もお願い致します。

