

保健だより



令和2年5月21日

NO. 4

高田高等学校安塚分校

みなさんと顔を合わせる機会が少なくなり、先生方もどこかしら元気がありません。みなさんは友だちとスマホでつながり、声を聴いて笑って励ましあっているのだらうと思います。苦しいとき、身近な人の声を聴くだけでずいぶんと励まされるものです。友だちや先生を思い浮かべながら、体と心の体調を整えて学校再開をむかえましょう。

★「気持ちが沈む、不安だ、やる気がおきない」等一人でなやまず家族や先生方に相談してみましよう。
★5/25(月)スクールカウンセラー相談できます。

新型コロナウイルス

↓ 相談・受診の目安が見直されました！

変更前

- ・ 37.5℃以上の発熱が4日以上続く
- ・ 高齢者や重症化リスクのある人で風邪の症状や37.5℃以上の発熱が2日以上続く

新しい目安

- 息苦しさ、強いだるさ、高熱など強い症状のいずれかがある場合はすぐに連絡
- 軽い風邪の症状が4日以上続いたら連絡
- 高齢者や重症化リスクがある人、妊娠中の人は風邪の症状がでたらすぐに連絡

★変更理由は、PCR検査がなかなか受けられないことの批判や軽い症状から急に悪化する人が相次ぎ早期の受診が重要と分かってきたため。PCR検査の実施は、これまで通り医師が判断する

知らないうちに、拡めちゃうから。



★ウイルスに感染していても症状が出ない場合があります、その人たちが、知らないうちに感染をひろめてしまうことがあるため、不要不急の外出をひかえることが感染予防になります。

★ウイルスは、自分自身で増えることはできませんが、粘膜などの細胞に入り込んで増えます。石けんでの手洗いや鼻や口に触れないようマスクの着用が予防につながります。

正しい知識で ウイルスから身を守ろう！

- 1 運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが有効
- 2 窓を対角線上に2か所開けて最低1時間に1回、5分から10分の換気
- 3 正しい手洗いの方法を身に付け、帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに洗う
- 4 自分自身を守るため大切な人を守るため「不要不急の外出をさける」「3密をさける」
- 5 家族や友人と「3密」をさけて工夫した交流をすることで心と体の健康を保つ
- 6 私たち一人一人が、感染症を予防するためにできることをやっていく
- 7 自分の生活や体調を「検温記録票」で振り返り適切に行動する
- 8 SNSで氾濫しているデマや誤った情報に惑わされないよう注意する

★差別や偏見のもととなる「不安」を解消するためにも、正しい情報（公的機関が提供する情報）を得ましよう。差別的な言動に同調しないことが大切です。

予防の一番は、正しい手洗いから

最も簡単で、誰にもできる予防法は、手洗いです。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するので、手洗いは接触感染を予防するのに効果があります。

★ 新型コロナウイルスは粒子の一番外側に「エンベロープ」という脂質からできた二重の膜を持っています。たとえ流水だけであったとしても、ウイルスを流すことができるため有効ですし、石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので、さらに有効です。

★ 「♪ハッピーバースデーウーユー」の歌を2回繰り返し20～30秒かけて洗います。

正しい手の洗い方

1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2 手の甲をのぼすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗いします。

6 手首も忘れずに洗います。

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。

「新しい生活様式」で長期戦を乗りこえよう

★ 専門家会議が感染拡大の長期化に備えて示した「新しい生活様式」。2～3年は続けていく必要があるとの声もあります。意識して行動することを心掛けていきましょう。

感染対策	間隔	人とはできるだけ2mはなれる
	会話	症状なくても 会話はマスク着用、真正面で会話しない 、大声で話しかけない
	外出	マスク着用、 帰宅後すぐに手洗い・洗顔、着替える、シャワーをあびる
	移動	感染地域への移動・旅行控える、 合った人と場所を記録
生活様式	基本	毎朝検温、健康チェック、風邪の症状あれば自宅で療養 こまめな 手洗い・手指消毒 、咳エチケットの徹底 こまめに換気、 3密（密閉・密集・密接）をさける
場面別生活様式	買い物	通販利用、1人か少人数ですいた時間に素早く、 展示品にはふれない 支払いは電子マネー、レジでは間隔あけて並ぶ
	交通機関	会話はひかえる、混んでる時間はさける 、自転車・徒歩の併用
	娯楽スポーツ	公園はすいた時間・場所を選ぶ 、ジョギングはすれ違うとき距離をとる 筋トレ・ヨガは自宅で動画、歌や応援は距離をとるかオンラインで
	食事	テイクアウト・デリバリー利用、 大皿をさけ料理は個々に盛り付ける 対面でなく横並びで座る 、おしゃべりは控える、 回し飲みはさける
	親族行事	大人数での会食はさける 、発熱や風邪の症状あれば参加しない
働き方	新スタイル	テレワーク・ローテーション勤務、時差通勤、オンライン会議、名刺交換もオンライン、 対面の打ち合わせは換気とマスク

* 職業別ガイドライン共通の注意点として、感染リスクの高いトイレについて、**トイレは便器のふたをしめてから流す**、鼻水・唾液が付いたゴミはポリ袋に密閉して捨てるなど、学校生活でも注意すべき内容があげられています。