

# 保健だより



令和2年9月 狭山緑陽高校保健室

新学期が始まりました。9月とはいえ、今年はまだまだ暑い日が続きます。新しい生活様式の中でも暑さ対策を工夫し、感染症も熱中症も予防していきましょう！

## ★毎日の健康観察を習慣にしましょう★

検温、症状の有無を確認して健康観察表に記録しましょう。

## ★感染症の基本は何といても手洗いです★

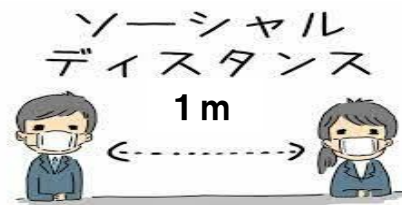
### 手洗いの6つのタイミング



- ◆登下校時、教室へ入る時、トイレの後、食事の前後には必ず手を洗いましょう。
- ◆基本は流水と石けんでの手洗いです。消毒用アルコールは、流水での手洗いができない時に使いましょう。(消毒用アルコールは、ぬれた手にしても効果がありません)
- ◆毎日、必ずハンカチやタオル、ティッシュを持ってきましょう。

## ★意識して、人との距離をとりましょう★

- ◆校内の廊下や階段は、原則、左側を通行しましょう。
- ◆人と話す際は1メートル以上の距離をとりましょう。距離を1メートル以上取ることで、感染リスクはさらに約82%減少します。
- ◆マスクを外したままの会話はしないようにしましょう。特に休み時間や登下校時は気が緩みがち。意識して気をつけよう！



## ★新型コロナウイルス感染症対策のため、保健室の利用方法が変わりました★

### 保健室の利用について

#### ～新しい生活様式～

- ① 保健室の入口で検温、用件を伝えます。
- ② 用件により3つのゾーンに分かれます。
- ③ 指示により入室します。

**右入口** 用件を伝える + 体調不良や相談

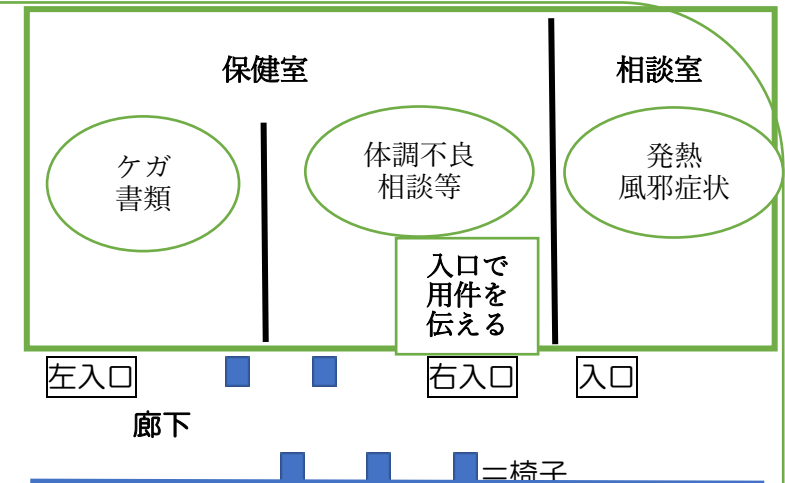
**左入口** ケガや書類の提出等

**相談室** 平熱より1度以上の発熱・風邪症状がある時

(保護者のお迎え待ちの場所も、保健室隣の相談室「みどり」です)

- 来室者が多い時は、廊下に設置した椅子で順番を待ちます。
- 接触感染を防ぐため、保健室内の物はさわらないようにしてね。
- 当分の間、保健室のベッドでの休養はできません。体調不良者は、原則、早退となります。

新型コロナウイルス感染症対策のため、上記のような対応をさせていただきます。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



## ★マスクの着用・咳エチケット★

新型コロナの多くは『飛沫感染』によって広がります。飛沫とは、『唾のしぶき』のことです。新型コロナは飛沫といっしょに人から人へ感染していきますが、その飛沫を防ぐ必要があります。最近の研究では、新型コロナウイルスに対する感染防御効果を、正しいマスクの着用で約85%減少させることがわかりました。感染予防対策は、『相手に心を配りながら』『自分自身も守る』という、お互いの思いやりの心が大切です！



マスクの正しいつけ方は、裏面で紹介しています！

# マスクの正しいつけ方を学ぼう

顔のサイズに合ったマスクを広げてつけます。

顔とマスクの間にすきまがでないようにおさえます。

鼻の形に合わせてワイヤーをおります。

あごの下までおおいます。

こんな使い方をしていませんか？

サイズが合っていない。  
顔とマスクの間にすきまができ、せきやくしゃみのしぶきが飛び出てしまいます。

マスクをあごにかける。  
あごについているウイルスなどがマスクの内側についてしまいます。

鼻が出ている。  
鼻からウイルスなどを吸いこんでしまいます。

マスクをよくさわる。  
マスクの表面についているウイルスなどが手についてしまいます。

- ◎休み時間や登下校時もマスクを外したままの会話はしないこと！
- ◎鼻をかんだティッシュや使用済みマスクはフタ付きのゴミ箱に捨てよう！  
マスクは『お互いの感染リスクを減らす』という視点からも重要です！