

保健だより

4月

令和2年4月7日(火)

国光原中学校保健室



よろしくお願いします！

えびの市立加久藤小学校から来ました、養護教諭の矢野奈都美です。国光原中のみなさんが心身ともに元気で楽しい学校生活を送れるよう、保健室からサポートしていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

！ 新型コロナウイルス感染症予防のために ！

全国的に新型コロナウイルスの感染者が増加しており、宮崎県内でも報告数が増えています。不安な毎日ですが、今は正しい情報を得ること、手洗いや咳エチケットなど適切な予防行動をとること、規則正しい生活をして免疫力を上げることなど、自分にできることをやるしかありません。学校でも対策をしますが、他人事ではないということを心にとめ、一人ひとりがしっかり予防行動をとることが大事です。

少しでも早く収束し、笑顔で学校生活が送れるようになることを祈るばかりです。

～予防のためのお願い～

○ 毎朝の検温、健康観察カードの提出

- ・毎朝必ず自宅で検温を行い、健康観察カードに記入して学校に提出してください。
- ・発熱、風邪症状等で体調がすぐれない場合は無理をせず、自宅で療養してください。

○ 登校時の検温、消毒

- ・朝、生徒玄関で検温と消毒を行い、熱がある場合は保護者の方に連絡をします。
- ・遅刻して登校した場合は必ず保健室に立ち寄り、検温、消毒をしてください。

○ 石けんによる手洗いの徹底、マスクの着用

- ・文部科学省HPの「子供の学び応援コンテンツリンク集」のページにマスクの作り方が掲載されています。ぜひ参考にしてみてください。

一人ひとりの予防が

感染症の 流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

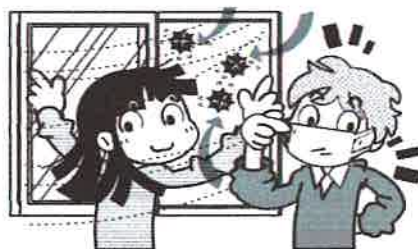
マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



※ 裏面に、厚生労働省が出している感染症対策の資料を掲載しています。参考にしてください。

！感染症対策へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

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



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。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

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。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まる場所でやろう



×
何もせずに
咳やくしゃみをする



×
咳やくしゃみを
手でおさえる



○
マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



○
ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う



○
袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を
確実に覆う



② ゴムひもを
耳にかける



③ 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

厚労省



新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避け ましょう！

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
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い！

※3つの条件のほか、共同で使う物品には
消毒などを行ってください。

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

厚労省 コロナ

検索

