



# ほけんだより 5月



暁中学校 保健室  
令和2年5月26日

新型コロナウイルス感染症予防のため、休業中も手洗いやマスクの着用など、みなさんそれぞれができる感染症予防をしてきたことでしょう。友達に会えない、勉強が進まない、部活動ができないなど、様々な不安やストレスを感じていた人も多いと思いますが、学校再開が近づいてきました。再開後も感染に注意しながら、お互いが気持ちよく、安心して学校生活を送れるようにしていきたいですね。

## 新型コロナウイルス感染症対策



ウイルスは、自分自身で増えることはできませんが、目や鼻、口などの粘膜に付着して体の中に入り込み、数を増やしていきます。

### 感染経路

- 飛沫感染**・・・感染者の飛沫（くしゃみ・せき・つば等）から放出されたウイルスを口や鼻から吸い込んで感染する。
- 接触感染**・・・感染者が触れたものに接触したことで手にウイルスがつき、その手を介して口や鼻から体内に入り感染する。

ウイルスに感染していても症状が出ない場合があり、知らないうちに感染を拡げてしまうことがあるため、私たち一人一人が自分の生活や体調をととのえて適切に行動することが感染拡大防止につながります。



新型コロナウイルスとは

生活習慣を整える

感染症を予防するには、**運動・食事・睡眠**の基本的な生活習慣を整えることが有効です。早寝早起きを心がけて、学校生活のリズムを徐々に取り戻していきましょう。生活習慣を整えることが**体の抵抗力**を高めます。

### 毎朝の健康チェック！

元気はある    よく眠れた    熱はない    朝食がおいしく食べられた    体の調子の悪いところはない

朝の**検温**と**健康観察**を毎日忘れずに行い、**登校時には健康観察表を提出**してください。発熱やかぜの症状等がある場合は、無理をせず、自宅で休養してください。

### 換気

教室はできる限り「**換気**」をし、常に空気が入れ替わるようにしておきましょう。部屋の両側の窓を開け、**空気の通り道を作る**と効果的です。（少なくとも対角線に2カ所は窓を開けておきましょう）休み時間は、全ての窓を開けてください。



### 手洗い

教室・廊下・トイレなどに手洗い用石けんを設置しています。石けんを使って、手のひらだけでなく、汚れが残りやすいところまで洗ってください。30秒以上時間をかけて丁寧に洗いましょう。給食前やトイレの後はもちろん、清掃後や他者と物品を共用する授業（音楽や体育等）の後にも手を洗います。

登校時には、昇降口で手指のアルコール消毒を行います。

#### 約束

- 清潔なハンカチを毎日身につける
- ハンカチの貸し借りはしない
- 爪は短く切り、清潔しておく

#### 汚れが残りやすいところ



### 咳エチケット

毎日、**マスクを着用して登校**してください。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけたりすることは、感染のリスクを高めます。会話をするときは必ずマスクをつけましょう。（5分間の会話は、1回のせきと同じです）

#### 注

マスクの表面は汚れているものと考え、触らない。触ってしまった時は、手を洗う。



### 冷静な行動を

SNS やインターネット上で氾濫しているデマや誤った情報に惑わされないように注意しましょう。学校や公的機関が提供する情報を入手し、冷静に行動してください。新型コロナウイルス感染症に関するニュース等を見て、気持ちが辛くなる場合は、それらを見るのを避けることも心の健康を保つ一つの方法です。**心配なことがあったら、一人で抱え込まずに、家族や学校の先生など、周囲の大人に相談**してくださいね。

### 保護者の皆様へ

学校の臨時休業に伴い、毎年4～6月に行っている定期健康診断が延期になっています。学校医等の意見も伺った上で、感染症予防の観点から、今年度の定期健康診断は津島市内統一で7月以降に可能なものから順次実施することになりました。日程については、その都度お知らせさせていただきます。学校生活を送る上で健康上のご心配がある場合には、個別にかかりつけ医にご相談いただくなどの対応をおすすめいたします。また、何か心配なことがございましたら、学校までご連絡ください。

