

ほけんだより

2020. 5月

5月号

大阪市立鯉江中学校

保健室

新型コロナウイルス感染症の広がりにより、日常が戻るまでもう少し時間がかかりそうです。不安やストレスなど、たくさんあるのではないのでしょうか。こんな時こそ、落ち着いて、正しい情報を入手し、自分や大切な人を守るために一人一人ができる対策をしっかりと行うことが大切です。

正しい手洗いをしよう！

新型コロナウイルス感染症は、^{せつしよくかんせん}接触感染が多いと考えられています。そのため^{かんせんけいろ}感染経路として注意が必要なのは^{しゅし}手指です。ウイルスなどの^{びょうげんたい}病原体のついた手で、目や鼻、口などに^{さわ}触ると^{ねんまく}粘膜から病原体に感染してしまいます。

ウイルスは、^{ていねい}手洗いを丁寧にすることで、十分に落とすことができます。正しい手洗いをして感染を^{ふせ}防ぎましょう！



オーストラリアの実験によると、人は1時間当たり平均 23 回も顔を触っています。粘膜部分は口(4回)、鼻(3回)、目(3回)の順に多く、粘膜以外では^{あご}顎、^{ほお}頬、^{かみ}髪が多いそうです。

人は^{むいしき}“無意識に”顔を触っています！

～正しい手の洗い方～

①手をぬらし、手のひらに液体石けんなどをつける

②手のひらをよくこする

③手のひらで反対側の手の甲をこする

④指先と爪先を手のひらにこすりつける

⑤指の間をこする

⑥親指をつかんでねじりあらう

⑦手首をつかんでねじりあらう

⑧よく洗いながす

⑨自分のハンカチでふく

ハンカチを持って来ましょう！

手を洗った後は、水をふき取り、しっかり乾燥させる。手を拭くのは 個人持ちのせいけつなハンカチや布タオルあるいはペーパータオルが望ましい。タオルを共有することは避ける。

また、正しいタイミングで手を洗うことも大切です。

①外出先からの帰宅時や外にあるものに触った時 ②^{せき}咳やくしゃみ、鼻をかんだ後 ③調理の前後 ④食事の前後 ⑤トイレの後 の5つのタイミングで手を洗うようにしましょう。

咳エチケットを守ろう

新型コロナウイルス感染症のもう 1 つの感染経路として、飛沫(ひまつ)(咳やくしゃみ、つばなど)があります。マスクは、飛沫が飛ぶのを防ぐことができます。「自分がうつらない」のはもちろん、「相手にうつさない」ためにもマスクをつけ、咳エチケットを守りましょう。

マスクが無い人は、ハンカチで作ってみましょう。ハンカチなので、すぐに洗え、簡単に乾きます。洗剤で洗えばウイルスも落ちやすくなります。好きな色や柄のハンカチで作って、楽しみながら咳エチケットするのもいいですね。

使い捨てマスクのゴムを切り取って、さいりよう再利用するのも◎
耳が痛くならないのでおすすめです。

ハンカチマスクの作り方！



正しいマスクの着用



『3つの密』に気を付けましょう

- ① 換気の悪い密閉空間 → 休憩時間に1回、窓をすべて開ける。
- ② 人が多く集まる密集場所 → できるだけ間を開ける。混雑する場所に行かない。
- ③ 間近で会話や発声をする密接場面 → マスクをつけて会話する。食事中は静かに。

健康観察を毎日しましょう

登校前に体温の測定をします。

健康観察表を家で書いて、登校日に必ず持参しましょう。

発熱や咳などの風邪の症状がある・体調が悪い時は、登校を控えてください。