



保健だより 4月

八幡浜高等学校
保健委員会
担当 保健委員長

新型コロナウイルス感染症について

現在、ニュース等で報じられている通り、新型コロナウイルス感染症が流行しています。WHO（世界保健機構）もパンデミックを宣言し、世界的な感染拡大となっています。

日本国内においても毎日感染者数が増加し、最近では若者に感染が広がっています。今、私たちは、感染が広がらないように、一人ひとりが責任ある行動をとらなければなりません。毎日の健康観察と規則正しい生活を送ることに今まで以上に注意をはらい、感染予防に努め生活をしましょう。

一人ひとりができる感染症対策

- 毎朝の検温 ●規則正しい生活 ●こまめな手洗い・手指消毒 ●咳エチケット
- マスク着用→手作りマスクの作成方法等は、このサイトを参考にしてみてください。

文部科学省「子供の学び応援コンテンツリンク集」

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html#masuku

- 布製マスクの配布→政府より全国の小中高特別支援学校等の児童生徒及び教職員布製マスクの取り扱いについて等は、このサイトを参考にしてみてください。

経済通産省「布マスクをご利用のみなさまへ」

<https://www.youtube.com/watch?v=AKNNZRRo74o>

- 換気 ●人ごみの多い場所を避ける ●近い距離での長時間の会話



3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや

正しい手の洗い方



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。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りこすります。



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。

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、十分に水で洗い、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。

手指消毒の手順

出典：「日本環境感染学会教育ツールVer.3.1より引用」



1 消毒薬約3mLを手のひらに取ります〔ポンプを1回押すと露状に約3mLです。〕



2 初めに両手の指先に消毒薬をすりこみます。



3 次に手のひらによくすりこみます。



4 手の甲にもすりこんでください。



5 指の間にもすりこみます。



6 親指にもすりこみます。



7 手首も忘れずにすりこみます。乾燥するまでよくすりこんでください。

指先から消毒するのがポイントです。