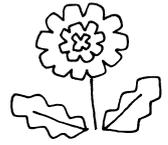


ほけんだより

臨時号 2号

連日の新型コロナウイルス感染症のニュースで心も暗くなりがちですがみなさんお変わりありませんか？

学校再開にむけスタンバイしておきましょう。



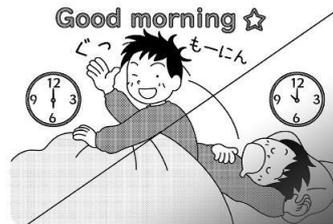
■学校再開に向けみなさんが取り組むこと。

手洗い, 咳エチケット, 換気, 健康管理(体温測定), 記録(体温, 行動記録)

毎日3食きちんと食べる

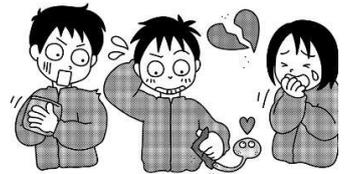


早寝して毎日決まった時間に起きる



手洗いなど身のまわりの清潔を

心がける



継続して適度な運動をする



朝、決まった時間に排便をする



ストレスの発散も心がけ

上手にリラックス



■4/28 (火) オンライン研修会に参加しました。

東北医科薬科大学 賀来先生のお話をまとめてみました。

***ハンカチの持参をお願いします。マスクのない人は50cm×50cmのハンカチと合わせて2枚持参してください。**

○新型コロナウイルス感染症の特徴

(症状) 風邪症状のみではなく腸や心臓へも影響を及ぼす

→鼻水・のどの痛み・せき・息苦しさ・下痢・心筋炎や血の塊をつくることによって脳梗塞をおこすこともある。

注意すべき症状: におい、味がしない。鼻炎症状、下痢、吐き気、嘔吐

(潜伏期間) ~14日 (多くは5~6日)

***人にうつす期間が長い** (発症の2日前から感染性あり)

(受診の目安) **息苦しさや強いだるさに加え、高熱などの症状がある場合**などいつもと違うと考えられる場合には早めに電話連絡をして受診をしてください。(5月6日より変更になりました。)

○感染が広がりやすい環境

- ・換気量が増大するような活動 (筋トレ・ヨガ 時に声を発するなど)
- ・大声を出す ・歌う
- ・1対複数の密接した接触

注) おしゃべりする時に飛ぶ「つば」でもうつります。

○コロナウイルスのうつり方

飛沫: 咳・くしゃみ・会話・荒い息で

飛び出したウイルスを鼻から吸い込む

。 **接触**: ウイルスが付着した手で鼻や口や目に触れることで体内に入り込む。

→鼻・口・眼に汚染した手で触れてはいけない。

《感染予防のポイント》

○飛沫感染

咳・くしゃみ・会話

○接触感染

手でウイルスに汚染されているものに触り、
その手で自分の口や鼻に触れる。

マスク着用
換気

手洗い
環境消毒

大切に思うからこそ、今は
離れよう



行動をメモする習慣を。

1m以上・15分以内ルール

○行動記録(何時ころ、どこに行き、誰と話した、食事をしたなど)をする。

(指定感染症の意味)

新型コロナウイルス感染症が、政令により「指定感染症」(令和2年政令第11号)として4月3日に指定されました。それによって①患者に対する入院措置 ②入院費用の公費負担 ③診断した医師に報告義務 ④積極的疫学調査(接触者調査)等ができるようになります。そのため、万が一感染してしまった場合や濃厚接触者になってしまった場合には、2週間前まで遡って(さかのぼって)行動調査への協力が求められることとなります。いつ・誰と・どこで・何時間位誰と接触をもったか。その際にマスクを着用していたかなど調査されることとなります。

3つの【密】、絶対に避けて

■布マスクが届きました。

4月・5月と生徒1人に1枚ずつ布マスクが届きます。
登校時に手元に届けますのでご活用ください。

換気の悪い
密閉空間

大勢がいる
密集場所

間近で会話する
密接場面



○不織布マスク・布マスクの洗い方

(準備するもの)

- ・水1リットル
- ・洗濯用中性洗剤
- ・乾いたタオル



(洗い方)

- ・マスクを洗剤に薄めた水に浸し10分間着け置く。
 - ・3回ほど水を替えて、ためすぎ
 - ・乾いたタオルで、水分をとり干して乾かす
- *汚れが気になる時には、洗剤で洗った後に、0.05%に薄めた次亜塩素酸ナトリウム液に10分つけ置きし十分にすすぐ。

○家の中の消毒にも0.05%次亜塩素素消毒薬を活用するとよい。

(作り方) キッチンハイターキャップ 1杯を500mlのペットボトルの水で薄めるとできあがりです。

■困っていることはありませんか？

困りごとは誰かに相談してみましょう。

《電話相談》

子どもの相談ダイヤル・・・ 022-784-3568

24時間子供SOSダイヤル・・・ 0120-0-78310

*学校にも相談できます。ご利用ください。

■忘れないで!! 新型コロナ感染症は・・・○誰もが感染する感染症であること。

○誰もが気づかずに感染させてしまう可能性があること。 ○感謝を忘れないでください。多くの方が沈静化に向け頑張っています。○怖がらずに感染症対策をきちんと行いましょう。