

# ほけんだより

臨時 7号(感染症対策)



第3波の始まりではないかと連日報道されているとおり新型コロナウイルス感染症患者が増加してきております。ひとり発症者が出れば休校措置をとらなければならない状況ですが、いつ発症者が出てもおかしくない状況ですので発症者が出たとしても最小限で抑えられるようにご協力をお願いします。

☆発熱やかぜの症状のある場合には、無理をせず自宅での休養にご協力願います。  
☆朝、検温やからだの調子を確認し登校してきてください。

お願い

## おさらい感染防止

### ☆手洗い(手指消毒)

食事前・共用のものに触れた時・トイレ利用後・帰宅時等。

### ☆マスク着用

会話時や十分な距離をとれない時には必ずマスク着用。**\*大声は控えてください。**

### ☆「密閉」「密集」「密接」を回避する。

**換気**はとても大事。寒い季節到来ですが風が通り抜けて行けるように対角線上に窓を10cm位開けましょう。身体的距離の確保。**対面を避けて座る**ようにしましょう。

### ☆帰宅時のうがい

☆お部屋は整理整頓。

**ほごりにウイルスがたくさん**居座っています。

いつもの掃除機による清掃+“拭き掃除”を行うとよいでしょう。

自分が発症してしまうと家族も2週間の隔離が必要になります。自分だけの問題ではありません。

\*コロナウイルスに効果ありとされる界面活性剤は何に含まれる?  
⇒洗剤・食器用洗剤・お風呂用洗剤・トイレ用などのマイペット類などなど。どれを使っても効果あり。拭き掃除に効果あり。

\*冬場も十分な水分補給を。

のど「ウイルスバリア」を高めることを意識しましょう。

⇒「ウイルスバリア」が十分に機能するには喉が潤っていること。

「マスクをしているから大丈夫。」と思っているかもしれませんが口呼吸をしてしまう場合も多く、喉の乾きを感じなくなることが多いようです。

ストレスが溜まっていると唾液の分泌が低下し、のどの潤いが不足しがちになります。唾液の分泌を高めてのどの乾燥から守り「ウイルスバリア」をしっかり機能させましょう。

### 《唾液力アップ法》

(1) [ガムをかむ、あめをなめる、タブレットをなめる]

(2) [唾液腺をマッサージする]

~~口呼吸~~  
鼻呼吸を



**舌下腺マッサージ**  
両手の親指を揃えて、顎の下から舌を押し上げるようにぐっと10回押す。



**顎下腺マッサージ**  
親指で、顎の軟らかい部分を耳下から顎下まで5ヶ所ほどを、5回ずつ押す。



**耳下腺マッサージ**  
親指以外の4本の指で、上の奥歯あたりから前へ、ゆっくり10回まわす。

唾液の分泌を増やす「唾液腺マッサージ」

☆感染が疑われる人が家族に出たら(参考にして下さい)

○寝室  
家の造りで寝床を離すことが難しい場合には、お互いの顔と足が向かい合うようにして寝る。

○感染者から少なくとも**2m以上の距離を保つ**ことや仕切りやカーテンなどを設置し、ウイルスが飛沫して感染する可能性を少しでも減らしておく。

○看病する人も健康観察(体温・体調)をする。

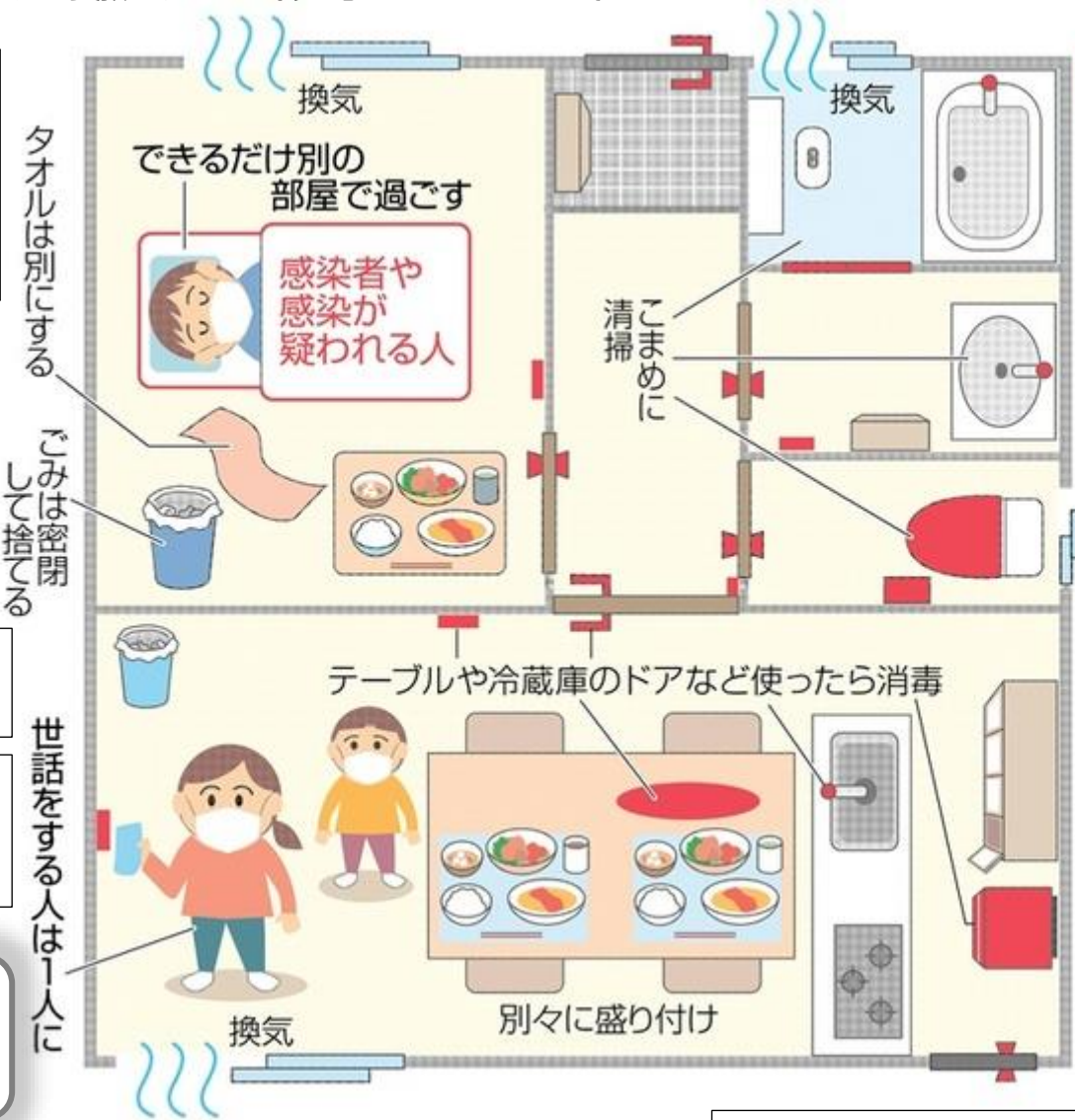
○家族に発症者が出た場合には、自宅の消毒は家族が行うことになります。

**\* 日頃から口を閉じ、鼻呼吸を意識して行うことをお勧めします。**

(参考図)

家族に感染者や感染が疑われる人が出たら

2020/4/17 13:24 (2020/4/17 16:20 更新) 西日本新聞 [くらし面](#) [下崎 千加](#)



◆家族に感染者や感染が疑われる人が出たら◆

- 全員がマスクをし、こまめにうがい、手洗い
- 換気は1〜2時間に5〜10分間
- …スイッチやドアノブなどよく触る所をこまめに消毒

○浴室  
タオルは個別にし、毎日洗濯をする。利用後はシャワーで風呂を流し、換気をする。入り口のドアは小まめに消毒。タオルの代わりにキッチンペーパーを活用するとよい。

○タオル・コップは個別に使い分け、お互いの歯ブラシが接触しないように距離を離す。歯磨き粉も個別に用意した方がよい。

○洗濯機に洋服を入れる際は汚れた部分を内側に入れる。心配なら80℃の熱湯に10分以上つけてから洗濯をする。

○感染の疑いのある人が、下痢症状のある場合には入浴は避けるか最後に入る。

○トイレの水を流す際に出来る水の渦で、排泄されたウイルスを含む飛沫が1m程の高さまで放たれる可能性もある。使用前に消毒し、水を流す際には便座の蓋をしめる。