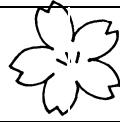


保健だより



《保健目標》命を大切に、健康な生活を送ろう

- 1 自分の体を知ろう
- 2 自分の命(からだ・こころ)を大切にしよう
- 3 他人の命を尊重しよう

入学・進級おめでとうございます。いよいよ、新学期がスタートします。世界的大流行が続く新型コロナウイルス感染症。その影響が私たちの生活にも及んでいます。今、自分たちにできることをしっかり行い、健康に生活することを心がけましょう。

感染予防のポイント

ポイント1 登校前の健康観察を毎日します！

- ① 検温
- ② かぜ症状の確認
- ③ 記録 (【健康観察カード】へ記入)

★発熱等のかぜ症状がある場合
 学校へ連絡 (☎0193-62-1430)
 ↓
 自宅で休養 (インフルエンザと同様の扱いになります)

ポイント2 手洗い、咳エチケットをしっかりとります！

◆手洗い
 石けんと流水でこまめに手を洗いましょう。
 感染予防に最も有効な方法です。

手洗いのタイミング
 ・学校や職場に着いたあと ・自宅に着いたあと ・トイレに行ったあと
 ・食事の前 ・共用スペースのドアノブや手すりなどに触ったとき
 手洗いの方法…ウラを見てね！

★咳エチケット
 くしゃみや咳をするときは、周りの人に飛沫(しぶき)がかからないようにしましょう。

3つの咳エチケット ～列車やバス、学校、職場など人が集まるところでやろう～



① マスクの着用
 (口・鼻をおおう)



② ティッシュ・ハンカチ
 で口・鼻をおおう






③ 衣服の袖(ひじの内側)
 で口・鼻をおおう

ポイント3 抵抗力を高める生活をします！

- 十分な睡眠をとる (毎日決まった時間に寝る・起きる)
- 栄養バランスよく食べる (朝ごはんを食べる)
- からだを動かす



ポイント4 絶対に避けたい「3つの密(条件)」とは？

<p>その1</p> <p>◆むんむん◆ (密閉空間で換気がわるい)</p> <p>かんき わる 換気の悪い みつべいくわん 密閉空間</p>  <p>↓</p> <p>かんき おこな 換気を行う。 やす じかんごと ほうこう たいかく (休み時間毎に2方向の対角 せんじょう まど あ 線上の窓を開ける)</p>	<p>その2</p> <p>◆ぎゅうぎゅう◆ (手の届くところに大勢の人)</p> <p>おおぜい 大勢がいる みつしゅうばしよ 密集場所</p>  <p>↓</p> <p>ひと みつど さ 人の密度を下げる たが きより ていど (互いの距離を1、2m程度 あける)</p>	<p>その3</p> <p>◆がやがや◆ (近距離で会話や発声)</p> <p>まぢか かいわ 間近で会話する みつせつばめん 密接場面</p>  <p>↓</p> <p>む 向かいあわせにならない。 かいわ ひか 会話を控える。 まस्क ちやくよう マスクを着用する。</p>
---	---	--

私たちにできることは、「◆むんむん◆ぎゅうぎゅう◆がやがや◆」この3つの条件が重なる場所を避けられるだけ避けて、クラスター（集団）の発生を作らないことです。

参考：新型コロナもう飽きた、でも感染は心配…今何をすればいいの？（筆者：坂本史衣）

簡単!!マスクの作り方

学校では手作りマスクの作成・使用をオススメしています。YouTube等で作り方がたくさん紹介されています。作りやすい方法で作ってみましょう！

ハンカチマスクの作り方
※川辺提供の図を基に作成

1. 半分に折ったハンカチを、さらに半分に折る
2. 幅3等分の位置に輪っかにしたゴムを左右から通す

Point ヘアゴムや手芸用ゴムがおすすめ!

3. 両端を3等分の位置で折る

完成

手洗い・アルコールによる手指の消毒

- どうやって? -

<p>1 水で手をぬらす せっけんをつける</p>  <p>水とせっけんがないときに アルコール消毒をする</p>	<p>2 手のひらをこする</p> 	<p>3 手の甲をこする</p> 	<p>4 指先・つめをこする</p> 
<p>5 指のあいだをあらう</p> 	<p>6 おや指をあらう</p> 	<p>7 手くびをあらう</p> 	<p>8 水でながして 手をかわかす</p> 

すくなくとも20秒以上かけて手をあらってください

新型コロナウイルス情報が届きにくい方のサポート・不安のケア