

# 保健だより 5月号

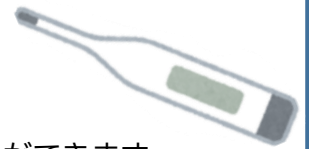
令和2年5月12日  
長生高校 保健室

新型コロナウイルスが全国的に流行していることで、臨時休校が続いています。学校で勉強や部活ができない、友達と遊ぶことができない…みなさんも大変な思いをしていることと思います。しかし、これはみなさんの命を守るためのお休みです。少しでも早く元の生活に戻れるよう、一人一人がこれまで以上に感染拡大防止に努めてこの期間を乗り切りましょう。

## ～休校前に配布した健康観察表、きちんと記入していますか？～

☆健康観察を行うとことのメリット☆

- ①今の自分の身体の状態を知ることができます。
- ②毎日続けることで、身体の異常を早期に発見することができます。
- ③早い段階で異常を見つけることができれば、その後も更に早い対応をすることができます。
- ④早期に対応することで、症状が悪化するのを防いだり、周囲の大切な人達が感染するリスクを低くしたりすることができます。



毎日欠かさず健康観察を行い、自分の身体の健康管理を責任もって行いましょう。



## スマートフォンは便器より汚い！？



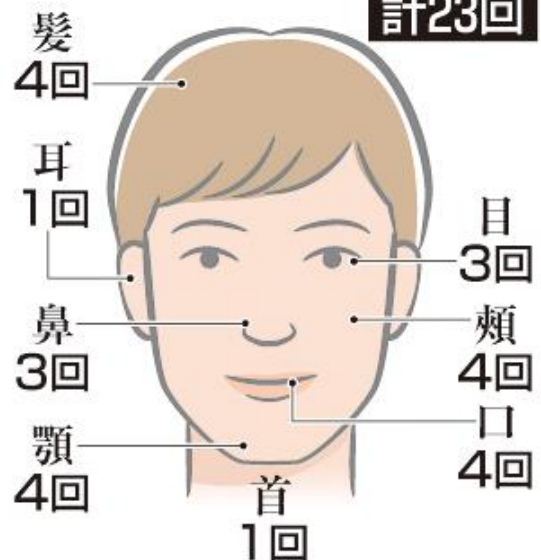
みなさんが毎日使っているスマートフォン。実は、最近の研究でスマートフォンにはとても多くの細菌が付着していることが分かってきました。その数なんと**1万7000個！！**便器の約10倍もの細菌が付着していたのです。スマートフォンを操作したら、綺麗に手を洗ったり、消毒をしたりしてから食事をするなどして口や鼻からの感染を防ぎましょう。また、外で操作することも多いスマートフォンは、空気中の細菌などが付着する可能性もあります。トイレで用を足しながら…なんてことをして、自らスマートフォンに細菌をつけないようにしましょう。

## 顔を触る癖に要注意！

新型コロナウイルスの感染経路には、飛沫感染と「接触感染」があります。「接触感染」がどのようにして起こるか知っていますか？コロナウイルスに感染した人が咳やくしゃみを押さえた手で、ドアノブや手すり、蛇口に触ると、そこにウイルスがつきます。感染していない人がその場所に触ると、知らない間にウイルスが手につきます。その手で眼をこすったり、鼻を触ったりすると…そこからウイルスが身体に入り込み、感染してしまうことがあります。人は、1時間で23回も顔に触っているという研究結果が出ています。「接触感染」を起こさないためには、石けんを使った手洗いが効果的です。顔に触れる際は、手を清潔にしましょう。

## 学生が1時間に自分の顔に触った平均回数

計23回



## ～守ろう！手洗い・マスク・ゼロ密～

新型コロナウイルスは、飛沫感染や接触感染によってヒトからヒトへ感染します。感染を拡大しないためにも、『手洗い』『マスク』『ゼロ密』を守ることが大切です。

### ①手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

### ②マスク

**5分間の会話は1回分の咳と同じ**と言われています。日頃からマスク着用を心がけましょう。最近では、手作りの布マスクが話題です。布製マスクは1日1回の洗濯により、約1ヶ月の利用が可能です。是非有効に活用してください。

☆手作りマスクの作り方サイト☆

文部科学省：子供の学び応援コンテンツリンク集

☆布製マスクの洗い方に関する動画☆

YouTube metichannel「布マスクをご利用のみなさまへ」



### ③ゼロ密

新型コロナウイルスの拡大を防ぐためには、『3つの密(密閉・密集・密接)』を避けましょう。3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り『ゼロ密』を目指しましょう。

## ！感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

### ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの目的  
爪は短く切っておきましょう  
指先や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、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。

### ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



### 正しいマスクの着用



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

## 「密閉」「密集」「密接」しない！

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意！

<p><b>他の人と十分な距離を取る！</b></p> <p>2メートル</p>	<p><b>窓やドアを開けこまめに換気を！</b></p>
<p><b>屋外でも密集するような運動は避けましょう！</b></p> <p>少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫</p>	<p><b>飲食店でも距離を取りましょう！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・多人数での会食は避ける</li> <li>・隣と一つ飛ばしに座る</li> <li>・互い遠くに座る</li> </ul>
<p><b>会話をするときにはマスクをつけましょう！</b></p> <p>5分間の会話は1回の咳と同じ</p>	<p><b>電車やエレベーターでは会話を慎みましょう！</b></p>