

新型コロナウイルス感染予防のためにできること

令和2年 5月11日
ほけんだより感染予防号
久米田中学校 保健室



新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が延長されました。皆さん、休校中は体調を自己管理できていましたか。今後、学校での集団感染を防ぐために、皆さん一人ひとりに協力してほしいことがあります。すでに実践している内容かもしれませんが、再度確認しましょう。

○新型コロナウイルスにはどうやって感染するの??

現時点では、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つが考えられます。



①飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳(せき)、つば など)と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。



②接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。感染していない人がその部分に触れると感染者のウイルスが手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。

○感染予防のためにできることって??

基本的な感染症予防(インフルエンザやカゼの予防)を心がけましょう!

- ①ウイルスに負けない体を作る
- ②ウイルスを寄せ付けない(手洗い、換気をする、人と距離をとり、近距離で会話をしないなど)
- ③ウイルスを他の人にうつさない(咳エチケット、正しいマスクの着用など)

といった行動をとることが大切です。

感染予防のための一人ひとりの行動が、自分自身と、周りの人やその家族を守ることにつながります。

普段の健康管理

- ・栄養バランスの良い食事、早寝早起き、適度な運動など、規則正しい生活を送ることで、免疫力を高め、ウイルスに負けない体を作りましょう。
- ・かぜ症状(のどの痛み・咳・鼻水)やだるさ、発熱があるときまたは体調不良を感じる時は、症状がなくなるまで外出せずに、自宅で休みましょう。

★毎朝、健康チェック・検温を行い[健康観察用紙]に記録し、登校時に必ず持参しましょう。
登校後に体調不良を感じたら、すぐに先生に知らせてください。



保護者の方にチェックをもらいましょう

こまめに手を洗おう

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。登下校後、体育後、トイレ後、給食前後、休み時間後、移動教室前後など、こまめに手を洗います。

★せっけんをつけて20秒もみ洗いすることで、手洗い前は手に100万個のウイルスがいたとすると、手洗い後は数100個にまで減らすことができます。

★せっけんを使うと手が荒れてしまう人は、流水で丁寧に手洗いしましょう

★手洗い後に手をふくために、清潔なハンカチを毎日持ってきてきましょう。貸し借りは禁止!



咳エチケット

感染症を他の人に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえましょう。

3つの咳エチケット



★布マスクを使用している人は、毎日洗って交換し、清潔なものをつけるようにしましょう。

★マスクを触った後は、必ず手を洗いましょう。

★登校するときはマスクを着用しましょう。

換気しよう

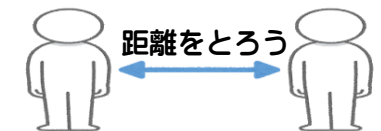
教室の窓とドア、廊下の窓を開き、教室の空気を入れ換えましょう。

★教室内に風が通るように、窓の開け方を工夫しましょう。



人と距離をとろう

人と会話をする時はマスクを着用しましょう。クラスメートと久しぶりに会えて、たくさん話したい事があると思いますが、近づきすぎず、人との距離を保つようにしてください。



給食が再開される場合の注意

- ・給食三点セット(エプロン・三角巾・マスク)を必ず持ってきてきましょう。
- ・給食当番さん以外もマスクを着用しましょう。
- ・給食前は、全員必ず手を洗いましょう。
- ・給食を食べるときは、前向き座席で、食事中は会話を控えましょう
- ・配膳されたおかずやご飯は、食管に戻さないように!食べきれないときは残しましょう。
- ・おかわりするときも、先生に配膳をしてもらうようにしてください。

