

ほけんだより 6 がつ

2020, 5, 29
玉島商業高校 保健室

学校再開と同時に、コロナとともに生活する日々が始まります。これからは、以前の生活に全てが戻せるのではなく、日常生活を工夫することが重要になります。コロナウイルス感染症に対してのワクチンができるのは時間がかかると言われており、一人一人が予防対策をしっかり行うことが安全な学校生活につながります。下記のことについて注意して生活していきましょう。

(1) 検温と健康観察について

家庭で毎日登校前に、必ず検温と健康観察をしてください。検温の結果は、今まで通り玉商夢手帳 (P16~) に毎日記入します。(担任の先生の確認があります)
朝家での検温を忘れて登校した人は、必ず教室へ入る前に職員室前(保健室)で検温を行い、それから教室へ入るようにしてください。
また、発熱等の風邪症状がある場合は、登校を控え自宅で様子をみることに。(学校には必ず連絡をすること)

(2) マスクの着用について

感染のリスクを最小限に抑えるために今までどおりマスクを着用してください。(体育や部活動では、熱中症等の心配もあるため担当の先生の指示に従ってください) マスクを着用することで、手が鼻・口に触れることがなく接触感染の予防になります。また、元気に見える人でも発症前や無症状の感染者である可能性があるためマスク着用は重要です。
マスクを持ってくるのを忘れた人は、購買で購入しましょう。(1枚: 70円)

(3) 教室の換気

教室は、いつも2方向の窓を同時に開けて換気を行います。(エアコン使用時も) 休憩時間は、その都度全ての窓を全開して換気を行きましょう。外から入った空気が室内を通りぬけるように、きれいな空気の中で過ごしましょう。

→教室の換気は、保健委員、室長にお願いします。

(4) 手洗い

登校したら、トイレや手洗い場、食堂前で石けんと流水で丁寧に30秒かけて手を洗いましょう。昼食の前、トイレ後もです。

30秒かけて丁寧に、頻りに洗うことでウイルスを十分除去できます。爪は短く切って清潔を心がけること。

手洗後は清潔なタオルでふきとり、手ふきは友達と貸し借りしないで自分の物を使用します。(手が洗えない時は手指消毒用アルコールを使用)

「手洗いなし」と「石けんで手洗い」後の残存ウイルスを比較すると、その違いは明らかですね。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他:感染症学会誌、80:496-500、2006から作成)

(5) 身体的距離をとること

・他人との身体的距離は、できるだけ2メートルあけます。最低1メートルは確保するよう意識してみてください。(手すり、渡り廊下に2M間隔のテープがはってあるので、目安にしてみよう)

・昼食は、対面ではなく横並びで座ろう。近距離での会話は控えめに。
・公共交通機関では、会話は控え混んだ時間帯は極力さけること。

(6) その他

・人と飲み物(食べ物)の回し飲みはやめましょう。感染の危険が常にあります。
・感染が流行している地域への移動は避けよう。
・マスクを着用すると熱がこもり易くなったり水分補給の回数が減ったりします。脱水や熱中症にならないよう水分補給は意識的に行いましょう。
・免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事を心がけましょう。

