

ほけんだより 6月

令和2年6月16日
船橋市立行田中学校
保健室

今年は「新型コロナウイルス肺炎」の影響で3月から長い期間の休校が続きました。そのため、睡眠・食事・運動など、生活リズムが乱れてしまった人もいないでしょうか？久しぶりの学校生活に、体も心も慣れるには少し時間がかかるかもしれません。また、緊張から疲れ疲れの出やすい時期でもあります。体調の変化に気をつけながら、令和2年度も心身ともに健康に過ごせるようにしましょう！

一人ひとりが意識を高めて！！

連日、トップニュースとして取り上げられている「新型コロナウイルス感染症」。

私たちが今直ぐにできる予防法は、**①手洗い・うがい ②咳エチケット ③3つの密をさけること**と、言われています。風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に一人ひとりの咳エチケットや手洗い・うがいがとても重要となっています。

また、風邪症状があれば、外出を控え、やむを得ず外出する際にはマスクを着用しましょう。

集団感染の共通点は、特に、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触する恐れが高い場所」です。

咳エチケットで感染拡大防止

咳やくしゃみの飛沫により感染症を他人に感染させないために

咳エチケット

ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う 上着の内側や袖で覆う マスクを着用する

現在、マスク不足で心配されているかと思えます。お手元にマスクがなくて、マスクを自作する場合には、次のことにお気をつけください。

自作マスクで気をつけること

口をしっかりと覆うことで、飛沫(くしゃみなどの飛び散り)を防ぐ効果があります。 口と鼻をしっかりと覆う できるだけ目を覆わせる 毎日手洗いし清潔にする

マスクの着用は、汚れていると考え、取り外しようにしましょう。取り外してしまつた場合には手洗いしましょう。感染している人からの飛沫を吸って感染を防ぐためには、清潔に保つておくことが大切です。マスクは、感染予防の効果が期待できるため、積極的に着用しましょう。一方で、他人からの飛沫を防ぐ予防効果は期待できません。また、顔が隠れてしまいます。



新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの密を避けましょう！

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ 検索



手指消毒よりも

「手洗い・うがい」が効果的！！

みなさんは「手洗い」をきちんと正しく行っていますか？

水道水に指先をチョコッとつけてだけで、「手を洗った」と勘違いしている人はいませんか？

右図に描かれている通り、**手のひら・手の甲・指先、爪の間・手首**をしっかりと意識して石けんを使って洗ってください。

消毒液を使った手指消毒は、流水で石けんを使って手洗いができない場合に行います。

行田中の学校医の先生からも、何でも「アルコール消毒しなくちゃ！！」と慌てるのではなく、**石けんを使ってしっかり丁寧な手洗いを**行い、**顔や目をむやみに手で触らない**といった**衛生上の注意点を守ることこそが「最も効果的だ」**とアドバイスをいただいています。

そのため行田中学校は、今後当面の間は昇降口に手指消毒用のアルコールは設置しません。

約 1000 人の生徒がいる行田中なので、毎日アルコール消毒をしていると数日でアルコール消毒液が在庫切れになります。

自分を感染から守るために、周りの人への感染を防ぐために、石けんを使って丁寧な手洗いを徹底しましょう！！



マスクで熱中症！？

「コロナウイルス感染症」の予防策として、学校内ではマスクの着用が義務づけられていますが、これから暑い夏を迎えるにあたり、このマスク着用によって起こる「熱中症」が今とても注目されています。（さらに追い打ちを掛けるように、今年の夏は『猛暑』と予想されています。）

なぜマスクをしていると、熱中症にかかる危険性が高くなるのでしょうか？それは、

- ①マスクに覆われている箇所が蒸れて熱がこもり、暑くなる
 - ②口の中が渇きにくくなって喉の渇きに気付くのが遅くなる
- このような症状が熱中症につながるリスクとされています。



ですから、いつもよりこまめな水分補給をすることや休息をとること、人と離れたところで少しマスクを外すなど熱中症に十分気をつけて生活しましょう！

また、気温差もあるので服装で調整できるようにして快適に過ごしましょう！