

# ほけんだより

5月

令和2年5月19日

山瀧中学校保健室

コロナウイルス感染症拡大防止のための学校休業が続く間に、桜が散り、緑が美しい季節になりました。先週の始業式には久しぶりに元気なみんなに会えて嬉しかったです。今週は週2回の登校日があります。ひとり一人が配慮して、感染予防を心がけましょう。

## 新型コロナウイルス感染症の予防

~ひとり一人が、気を付けるべきことを正しく理解し、しっかり実践することが大切です

### ☆どうやって感染するの?

現時点では「飛沫感染」と「接触感染」で感染すると考えられています

・**飛沫感染** 感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、そばにいた人がそれを口や鼻から吸い込んで感染します

注意すべき場面:お互いの距離が十分に確保できない状況

・**接触感染** 感染者がくしゃみや咳を手で押された後、その手で周りの物に触るとウイルスが付きます。それに他の人が触ることで、感染者に直接接触しなくとも感染します。

感染場所の例:電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターのスイッチ、手すり等

### ☆感染予防に大切なこと ~一般的な感染症予防や健康管理をしっかり心がけてください

①こまめな手洗い  
・帰宅時やトイレの前後、調理の前後、食事の前、掃除の後などに洗う

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	1回	約0.001% (数十個)
流水で 15秒すぐ	2回 通りぬき	約0.0001% (数個)

(出典元: 事務官学舎、p.179-200 2007 カツコ社)

・手の甲、指先、爪の間、指の間、親指の付け根、手首も洗う  
・洗い終わったら、清潔なハンカチ等で拭く(共用しない)  
・爪は短く切り清潔にする

\*アルコール消毒液を使用しなくても、手洗いを丁寧に行うこと  
で十分にウイルスを除去できます

②換気　・常に窓を開けておく　・換気扇活用

③咳エチケット



- ・マスクを付ける  
(正しいマスクの付け方)
- ・マスクがない時はティッシュやハンカチで口や鼻を覆う
- ・鼻と口の両方を確実に覆う
- ・ゴムひもを耳にかける
- ・すき間がないように鼻にフィットさせる

④早寝早起き朝ごはん

運動、食事、睡眠の調和のとれた生活を心がけ免疫力を高める

☆自分自身を守るために「不要不急の外出を避ける」「3密を避ける」等の感染症予防策の徹底

\* 3密の条件が揃うと、集団感染(クラスター)発生のリスクが高くなる

- ・(空気の入れ替えができない所、窓がない場所)換気の悪い密閉空間
- ・たくさん的人が集まる密集場所
- ・人と人の間が近く、間近で会話や発声をする密接場面

\*ウイルスに感染しても症状がない場合があり、知らないうちに感染を拡めてしまうことがある

\*妊娠や高齢者、基礎疾患がある場合は重症化するリスクが高いため、一層注意が必要

### ☆正しい情報を得て、冷静な行動をとる

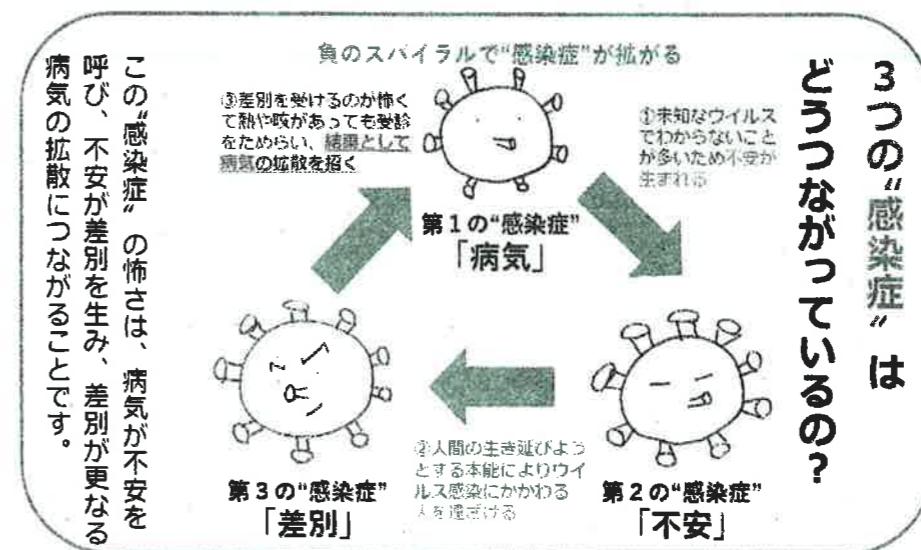
- ・公的機関が提供する正確な情報を入手する
- ・SNSで氾濫しているデマや誤った情報に惑わされないように注意する
- ・心配なことがあれば、一人で抱え込まずに周囲の人相談する

### ☆新型コロナウイルス感染症に関する差別や偏見について考え方、適切な行動ができるようにする

・感染者、濃厚接触者、医療従事者、社会機能の維持にあたる人、およびその家族に対する誤解や偏見に基づく差別は許されない

・見えないウイルスへの不安から、特定の対象(\*1)を嫌悪し、差別や偏見は厳禁である (\*1: 感染が広がる地域に住んでいる人、咳をしている人、マスクをしていない人、外国から来た人)

・差別や偏見のもととなる「不安」を解消するために、「(公的機関が提供する)正しい情報を得ること」、「悪い情報ばかりに目を向かないこと」、「差別的な言動に同調しないこと」が大切である。

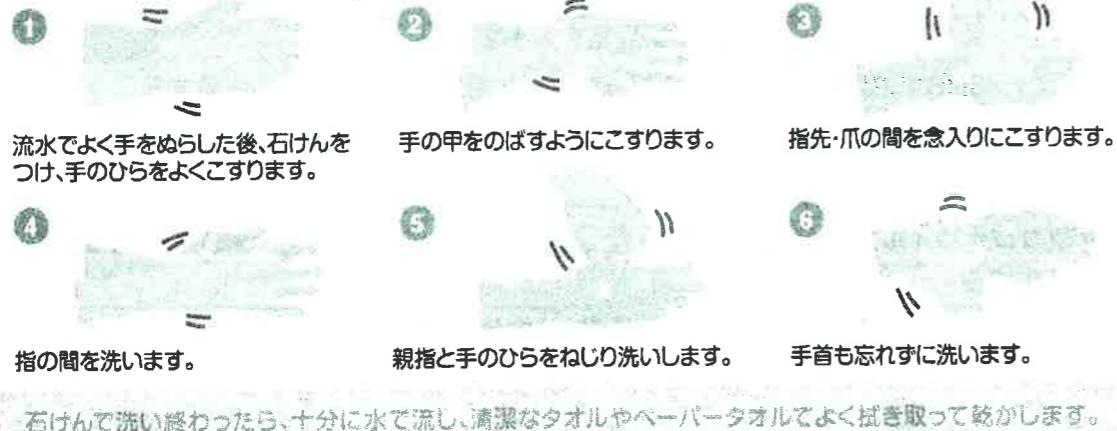


# ！感染症対策へのご協力を お願いします

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



## 2 咳エチケット

### 3つの咳エチケット



### 正しいマスクの着用



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

厚労省

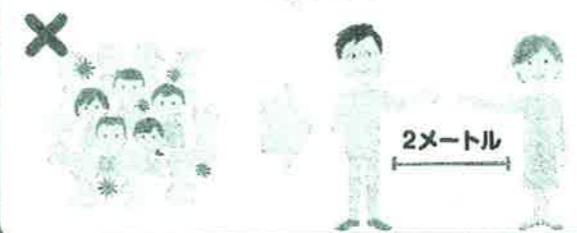


新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

# 「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！

## 他の人と 十分な距離を取る！



## 屋外でも密集するような運動は避けましょう！ 少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫



## 窓やドアを開け こまめに換気を！



## 飲食店でも距離を取りましょう！ ・多人数での会食は避ける ・隣と一つ飛ばしに座る ・互い違いに座る



## 会話をするときは マスクをつけましょう！



5分間の会話は  
1回の咳と同じ

## 電車やエレベーターでは 会話を慎みましょう！



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

厚生労働省フリーダイヤル  
0120-565653

厚労省 コロナ

検索

