

保健だより 臨時号

2020年4月22日(水)

普天間高校保健室

みなさん、いかがお過ごしですか？新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため臨時休業となり、様々な思いがあると思いますが、その中でもプラスになることを見つけて時間を大切にしてほしいと思います。(苦手科目をマスター☆部活動のために筋トレ！元気で過ごすためにこまめな手洗い…などなど、できることは沢山あるよ！)

今は、感染拡大を防止する大切な時期です。一人一人が「うつらない」「うつさない」という思いをもって行動し、規則正しい生活を送って下さい。学校再開時に、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！

3つの「密」を避けましょう！

3つの条件がそろると、クラスター(集団)発生のリスクが高くなります。

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の特徴

【厚生労働省 HP 3月28日時点】

飛沫感染、接触感染で感染するため、閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話する環境【3密】では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがある。

新型コロナウイルス感染症対策 ～私たちができること～

1. 感染源を避ける

- ・不要不急の外出を避ける
- ・健康状態のチェック

毎朝検温し、発熱などの風邪症状があれば自宅で休養すること

- ・こまめな換気

2方向の窓を開けよう

2. 感染経路を避ける

- ・こまめな手洗い(石けんを使う)
- ・咳エチケットの徹底(マスク着用)

3. 免疫力を高める

- ・十分な睡眠・適度な運動やバランスのとれた食事を心がけよう

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

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。

トイレ後や食事の前後など、こまめに手を洗うことが重要です！



ハンカチ
マスクの作り方。

学校再開時は、できる限り **マスク着用** へのご協力をお願いします。

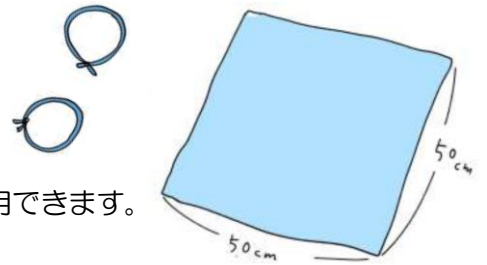
でも、マスクが手に入らない状態が続いています。そこで、ハンカチマスクの作り方をご紹介します☆ハンカチを折りたたみゴムを通すだけなので、簡単に作れます♪

【材料】

• 大判のハンカチ
(50cm×50cmくらい)

• ゴム×2

ゴムはタイツやストッキングを3cm幅にカットしたもので代用できます。
やわらかくて耳が痛くなりにくいのでオススメですよ。



① 2つ折りにする



② 4つ折りにする



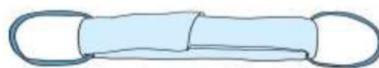
③ 8つ折りにする



④ ゴムを通す



⑤ 一方の端を他方にはさみこむ



完成 ♪



* 上下に布をずらして広げる

イラスト：sayako さん

文部科学省 HP 「子供の学び応援コンテンツ集」

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html

には、新型コロナウイルス感染症対策の動画や布マスクの作り方、洗い方などを紹介しています。

このサイトでは、他にも臨時休業期間における学習に役立つコンテンツを紹介していますので、是非ご覧ください。

【出典：厚生労働省 HP より加工】