

保健だより

令和2年5月21日
豊橋中央高等学校
保健室

新型コロナウイルス第2波を防ぐには ～「新しい生活様式」の実践～



皆さんお元気ですか?長い休校時間を経て、いよいよ学校の再開となりました。

今回、国による緊急事態宣言の解除がされましたが『緊急事態宣言の解除=前の生活ができる』というわけではありません。第2波・第3波を防ぐためにどう生活するかということが重要となります。毎日の検温を行うこと、手指消毒、3密を避けマスクを着用することは必ず守ってください。

お互いを守る為にも、みんなで協力しましょう。

「感染拡大回避行動」としての心がけ

◇「うつらないよう自己防衛!」

こまめな手洗いや定期的な換気、十分な栄養と休養で健康管理

◇「うつさないよう周りに配慮!」

体調不良のときは自宅療養、他人と接するときは距離をとる

◇「県外の外出自粛と3密回避!」

3密となる場所への外出自粛

一人一人の日頃の心掛けが大切
であることは変わりません。
生活様式を変えることは感染症の拡大を
防ぐことができ、ご自身のみならず、
大事な家族や友人、隣人の命を守る
ことにつながります。



① 毎朝、自宅で検温し自分の健康状態を確認する。 ※37.5度以上ある場合の登校は控える。
登校後、健康観察板に各自で記入してください。

② 登校後、昼食前の手洗いとうがいをしっかり行う。

手の消毒は、「次亜塩素酸水」を用意しました。アルコール消毒と違い、速乾性はないのですが、殺菌効果がありますので、登校後、休み時間等に、手の消毒をしてください。アレルギーがあったり、消毒液で手荒れがひどくなる人は手洗い場の石鹸を使って手を洗ってください。

③ 咳エチケットの徹底(マスクを着用)

飛沫感染を防ぐため、マスクをしましょう。マスクは品薄状態で手に入らない状況が続いています。YouTubeなどで、簡単に作れる、縫わなくてもOKなマスクが紹介されています。

④ 教室内は、こまめに窓を開けて換気する。

⑤ 「3密」の回避、他人との近接距離を避ける。

⑥ 免疫力を高める。つまり、生活リズムを守る。(運動・食事・睡眠)

- 新鮮で加工されていない食品を食べる。おやつには、スナック菓子ではなく新鮮な果物を食べるといいですね。
- 十分な水分をとる。水は血液中の栄養を体内に運び、体温を調節する、老廃物を取り除くなどの働きをします。
- 普段から十分な睡眠を心がけましょう。

⑦ 「心が疲れた」と感じる際には、信頼できる大人に相談するなど、助けを求めよう。

学校でも相談室がありますので利用してください。

⑧ 家族内でコロナ感染が疑われるような事態が発生した場合は学校に連絡する。

⑨ 一人ひとりの『行動変容』が重要となるので自覚して行動する。

厚生労働省HPIに「新型コロナウイルスに関するQ&A」が掲載されています。

○厚生労働省の電話相談窓口 電話番号:0120-565653 (9時00分~21時00分)

QRコードはこちら

