

ほけんだより ～新型コロナウイルス感染症対策号～

令和2年4月8日 大阪府立芦間高等学校 保健室

長いお休みが続いていますが、元気に過ごしていますか？生活リズムは乱れていませんか？

さて、みなさんご存知の通り、新型コロナウイルスへの感染及び感染拡大を防ぐため、学校を臨時休業することになりました。遊びに行きたい気持ちもあると思いますが、臨時休業中も「かからない」「うつさない」ための行動を一人ひとり心がけましょう。

◆毎日の健康観察についてお願い



毎朝自宅で、健康観察（検温と症状の確認）を行ってください。

※登校が再開されたら、学校で「健康観察カード」に記入してもらう予定です。

新型コロナ受診相談センター（帰国者・接触者相談センター）に相談する目安

◎次の症状がある方は、新型コロナ受診相談センターにご相談ください。（センターは各保健所内に設置）

A 風邪の症状や37.5℃前後の発熱が4日程度続いている。

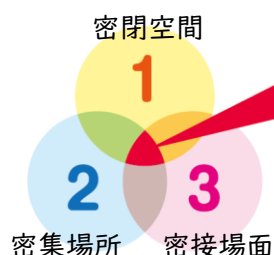
B 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある。

※ 味覚や嗅覚に変化が出る場合も報告されています。

◆3つの密を避けましょう！

これまでの集団感染の共通点は、特に、「①換気が悪く」、「②人が密に集まって過ごすような空間」、「③不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。

換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター（集団）発生の
リスクが高い！

ポイント

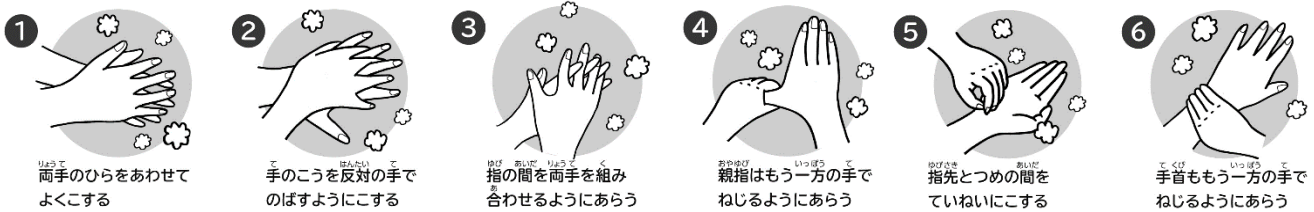
- ・換気をする
 - ・人との距離を1～2mあける
 - ・近距離での会話を控える
- ※やむを得ず近距離での会話が必要な場合はマスクを着用する

◆感染症対策のポイント

新型コロナウイルス感染症の予防には、風邪やインフルエンザなどの予防法と同様の対策が有効です。可能な範囲で以下の内容に取り組み、体の抵抗力を高めるように心がけましょう。

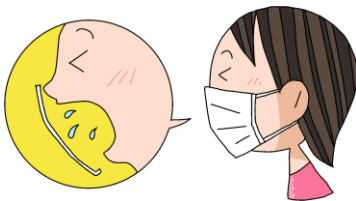


【正しい手の洗い方】



- ・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しょう。
- ・手指消毒用アルコールも有効です。
- ・アルコールに過敏に反応したり手荒れが心配な人は、アルコールや石けんを無理して使用せず、流水でしっかり洗うようにしましょう。

【3つの咳エチケット】 電車や学校など、人が集まるところで行いましょう。



①マスクを着用する（口・鼻を覆う）



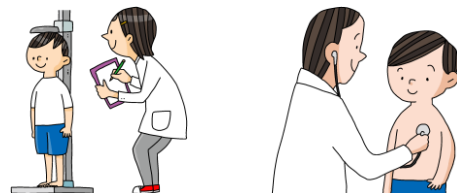
②マスクがない時はティッシュやハンカチで口・鼻を覆う



③とっさの時は袖で口・鼻を覆う

◆健康診断について

毎年1学期に行っている健康診断の予定は、現在未定です。決まり次第お知らせします。



外出自粛の要請などがあり、家で過ごすことが多いと思います。自分に合った家での過ごし方・ストレス解消法を探してみてください。ゲームや動画も気晴らしにはいいですが、1時間だけなど時間を決めて利用しましょう。家でもリラックスして過ごせるといいですね。