

保健だより 6月

登校再開号

令和2年6月1日
広島県立広島皆実高等学校
保健室

学校が再開しました！久しぶりの学校を待ち望んでいた人も、不安がある人もいるかもしれません。まずは心と身体の健康が第一です。無理せずゆっくりスタートしましょう。何か心配なことがある時は、いつでも相談しやすい先生に話をしてくださいね。また、これからは「コロナ対策」と合わせて、「熱中症予防」にも注意して過ごしましょう。

～コロナ対策“Mission 11”を徹底しよう！～

- ① 毎朝の検温・健康観察を継続する ※発熱・風邪等の症状がある場合は、登校しないことが大事
- ② 【感染対策グッズ】を持参する

1:ハンカチ 2:ティッシュ 3:マスク(予備も) 4:ビニール袋(鼻をかんだティッシュ・マスクを入れる)



ティッシュ等はビニール袋に入れて持ち帰ろう！

脱水予防も！

暑くなるので、水分を準備し、補給しましょう。マスクをしているため、水分補給の頻度が少なくなりがちです。

- ③ マスクを着用する
- ④ 人との距離を2m(最低1m)空ける
- ⑤ 3つの咳エチケットをする



(①マスク着用 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)

- ⑥ こまめな手洗いをする(水と石けんで30秒) & 顔を触らない(ウイルスを入れない)

手洗いの6つのタイミング



せっけんの効果

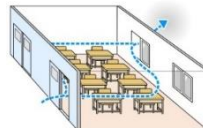
手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他・感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)



- ⑦ 教室等の換気をする

- 常時、2方向の窓を同時に開ける
- 休憩時間や掃除時間は、全ての窓を全開にする



換気のポイントは、空気の通り道を作ること！

- ⑧ 屋食時は、自分の席で前を向いて食事をとる(マスクをしていないため、感染リスクが高い！)

- ⑨ トイレ使用后、流すときは、便器の蓋を閉めてから流す(感染予防のため)

- ⑩ 感染者・濃厚接触者に対する、偏見や差別につながるような行為は絶対にしない
(SNSの書き込みに注意！見えないウイルスへの不安から、差別や偏見が生まれてしまっています)

- ⑪ 心配なことがある時は、一人で抱え込まずに、周囲の人に相談する

(入る情報が多すぎると、不安や心配な気持ちを引き起こす恐れがあるので、情報を見る時間を制限する)