

保健通信

中央中学校 保健室
2020. 4.23.

3月3日から始まった臨時休校が、2か月近く続いています。みなさん、どうしていますか。学校からもらったプリントや自分で課題を見つけて勉強に取り組んでいる人、趣味を楽しんでいる人、体を動かしている人。自宅からほとんど出ず、家族以外の人と会わずに過ごすのが疲れてきた頃ではないでしょうか。でも、新型コロナウイルス感染症の感染拡大がまだおさまっていないので、もう少し我慢が必要です。先生たちは、交代で在宅勤務と中学校に出勤をして、学校が始まったときの準備を進めています。また笑顔で会える日を楽しみに、みなさんの健康を祈っています。

人との接触を8割減らす、10のポイント

4月22日、新型コロナウイルス感染症対策専門家会議から、「人との接触を8割減らす、10のポイント」が紹介されました。新型コロナウイルスは、誰もが感染するリスク・感染させるリスクがあります。自分や家族、身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましょう。

1 ビデオ通話で オンライン帰省 	2 スーパーは1人 または 少人数で すいている時間に 	3 ジョギングは 少人数で 公園は すいた時間、 場所を選ぶ 
4 待てる買い物は 通販で 	5 飲み会は オンラインで 	6 診療は 遠隔診療 定期受診は 間隔を調整 
7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用 	8 飲食は 持ち帰り、 宅配も 	9 仕事は 在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 物流など 社会機能維持 のために 
10 会話は マスクをつけて 	3つの密を避けましょう 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	
		手洗い・ 咳エチケット・ 換気や、健康管理 も、同様に重要です。

みなさんは、「⑨ 仕事は在宅勤務＝勉強は自宅学習」がもうできてますよね♪「⑤オンライン飲み会＝お酒を飲む」はできませんが、「オンラインお茶会」はできますよ。できないこと・我慢することばかり考えてしまいそうになりますが、できること・楽しめることを考えてみてはどうでしょうか。

密閉・密集・密接を避けましょう

家の中はもちろん、外でも3つの密を避けて、「ゼロ密」を目指しましょう。

- 他の人と十分な距離を取る（理想は2メートル）
- 窓やドアを開け、こまめに換気する
- 換気ができない場所では、会話を控える
- 会話をするときには、マスクをつける（5分間の会話は、1回の咳と同じ）

正しい手の洗い方を再確認！

新型コロナウイルスへの感染予防のために、手洗いが大事なことはもう知っていますよね。自分が普段からやっている手洗いの方法で、ウイルスはしっかり減らせているのでしょうか。正しい手の洗い方を再確認してみましょう。

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

1



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。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



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。

手洗いのタイミング

手洗いは、正しい方法で行うだけではなく、洗うタイミングも重要です。

- ・外から帰ってきたとき
- ・食事の前と後（特に、おにぎりやパンなど手づかみで食べる直前はていねいに！）
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ後

新型コロナウイルスは、ウイルスがついた手で目、鼻、口を触ったり、食事をするなどで感染すると言われています。こまめに手洗いをするのはもちろん、手洗いができない外出中は、絶対に顔を触らない注意が必要です。

マスクを作ってみよう

現在、日本ではマスクを買い求める人が多く、マスクの販売が追いついていない、マスクの値段が高くなっている状況です。

マスクの作り方や布製マスクの洗い方は、文部科学省のホームページに載っています。インターネットで探すと、他にもマスクの作り方を紹介しているプリントや動画が見つかると思います。休校中はいつもより時間がある人もいますので、自分でマスクを作ってみてはいかがでしょうか。

文部科学省ホームページ「子供の学び応援コンテンツリンク集」

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

