

# ほけんだより

コロナ感染症  
特集号



連日の報道で「コロナ感染者、新たに〇〇人！」などのニュースを聞き、身近に流行が迫ってきていることを感じます。3月から始まったコロナ対策、毎日の感染症予防の習慣も、もう定着してきましたか？寒くなる冬。これからが本番です。しっかりと自分の体は自分で守っていきましょう！

R2.12.9 大庄中保健室

## 知識と行動で、集団感染を防ごう！戦う相手は、ウイルス！

### 手洗い&マスク

さすがに、マスクの着用は定着してきました。ただ、つけ方が悪いと効果はさがります。つけるなら、清潔なマスクをしっかりとつけましょう。



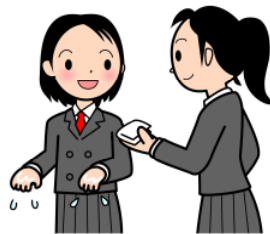
すき間のないようにね！



#### ■手洗い方法とウイルス残存数■

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| 手洗いなし                         | 約100万個 |
| 流水で15秒手洗い                     | 約1万個   |
| ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒        | 数百個    |
| ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒        | 数十個    |
| ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒(2回セット) | 約数個    |

消毒は一瞬で乾くような量では不十分。汚い手に消毒しても効果は弱まりますよ。



ハンカチの貸し借りは×

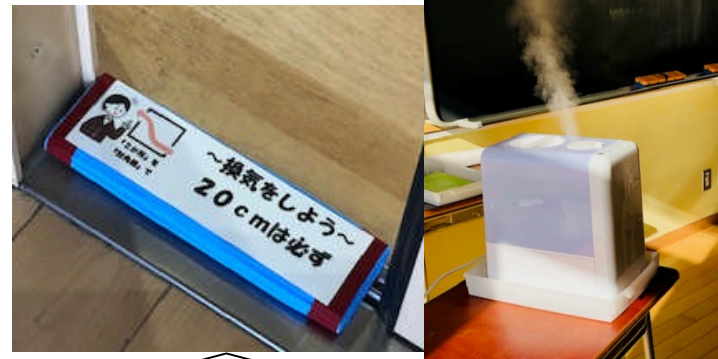
出典：森功次他「感染症学雑誌」から作成

### 換気&加湿



『2か所』を『対角線』で

空気の流れをよくすることで、浮遊しているウイルスを屋外へ流し、感染のリスクを減らします。



対角線に開けることがポイント！ドアに挟んで使ってね。加湿器を各クラスに設置しました。保健委員は、毎日の水入れとお手入れ・・・よろしくお願いします。昼食後は、窓、ドア全開にして空気を入れ替えよう。

### しんどい時は休んで

コロナもかぜもインフルエンザも、症状がよく似ています。熱がある時はもちろんですが、熱がなくても、いつもの体調と違うと思った時は、積極的に休んでお家で様子を見てください。保健室も、感染予防のため、内科的な訴えに関してベッドで休養させることは控えています。

いつもと違うぞ・・・



#### ●家族がコロナ検査を受ける場合● (PCR検査・抗原検査)

みんなはとっても元気でも、家族の方の検査結果がでるまで、学校を休んでお家ですごしてくださいね。



今後は、自分の周りにも、体調不良でコロナの検査を受けたり、家族がコロナにかかったため検査を受けたりする人が増えてくると思います。身近でそんな人がいれば、不安になる人もいるでしょう。でも、このコロナ感染症は誰でもかかる可能性があり、かかった人が悪いということは決してありません。コロナの検査結果を待っている人やコロナにかかった人は、もっと不安な気持ちで過ごしている事、考えてみましょう。それが理解できれば、誰が検査を受けたとか、コロナにかかったとか、そんなうわさはできないはず。心ない言葉で、傷つけてしまうことは絶対にあってははいけません。やさしい心で、このコロナ渦乗り切っていきましょう