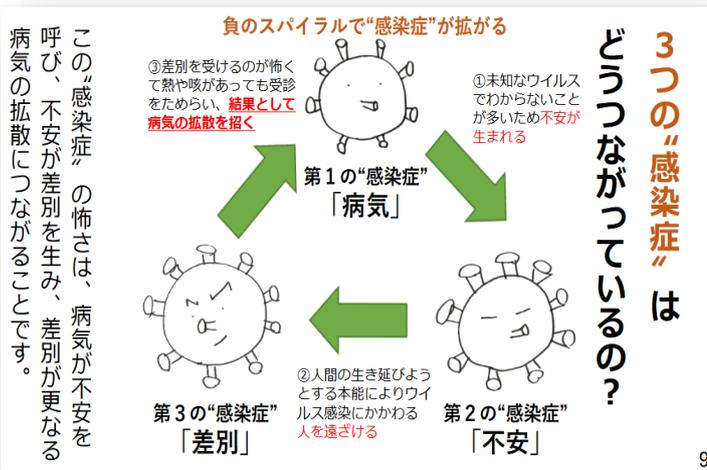


ほけんだより

2020年5月18日(月)
市立前橋高等学校保健室

新型コロナウイルス感染症の影響により休校期間が延長されてから、約2週間が経ちました。皆様いかがお過ごしでしょうか。身体だけでなく、心身の健康を保つことが出来ていると感じていますか。新型コロナウイルス感染症に関して正しい情報を得て、継続して対策を行い、学校再開後を見据えて生活を送るようにしていきましょう。



○新型コロナウイルス感染症の3つの顔

様々な情報、見えないウイルスへの不安から差別や偏見を持ってしまいませんか。左の図は新型コロナウイルス感染症の身体的な症状だけではない怖さを示しています。

不安を解消するためにも正しい情報(公的機関が提供する情報)を得て、差別的な言動に同調しないことが大切です。

(参考資料：日本赤十字社)

新型コロナウイルス感染症メモ

初期症状：鼻水や咳、発熱、軽い喉の痛み、筋肉痛や体のだるさ(倦怠感)などの風邪症状

感染予防：石けんを使った手洗い、咳エチケット(マスクの着用)、3つの密を避ける

○学校再開前に準備すること

- 健康チェックカード：初日に朝の体温を記入し、忘れずに持参して下さい。
- マスク、ハンカチ等：学校に来る時には、マスクと清潔なハンカチ等を持参して下さい。いまだマスク不足の様です。先日、学校から届いた布マスクも使用して下さい。

次回ほけんだよりでは学校での感染対策、準備する事のチェックリストを載せる予定ですので、確認して下さい。

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 遊びに行くなら屋外より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするとき、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかめ、出張はやむを得ない場合に、
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 □咳エチケットの徹底 □こまめに換気
- 身体的距離の確保 □1.5m以上の間隔(密着、密接、密接)
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控える
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 防トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離がオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控える
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控える
- お酌、グラスやお箸の回し飲みは避けて

結婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(厚生労働省 HP
より)