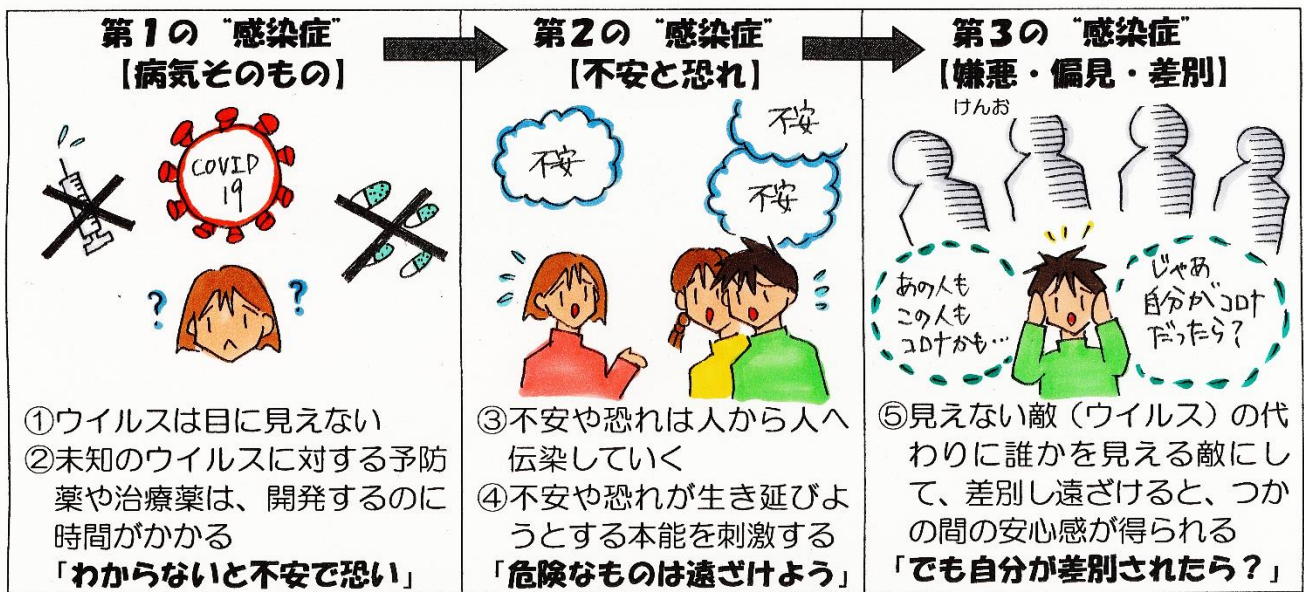


ほけんだより 5月

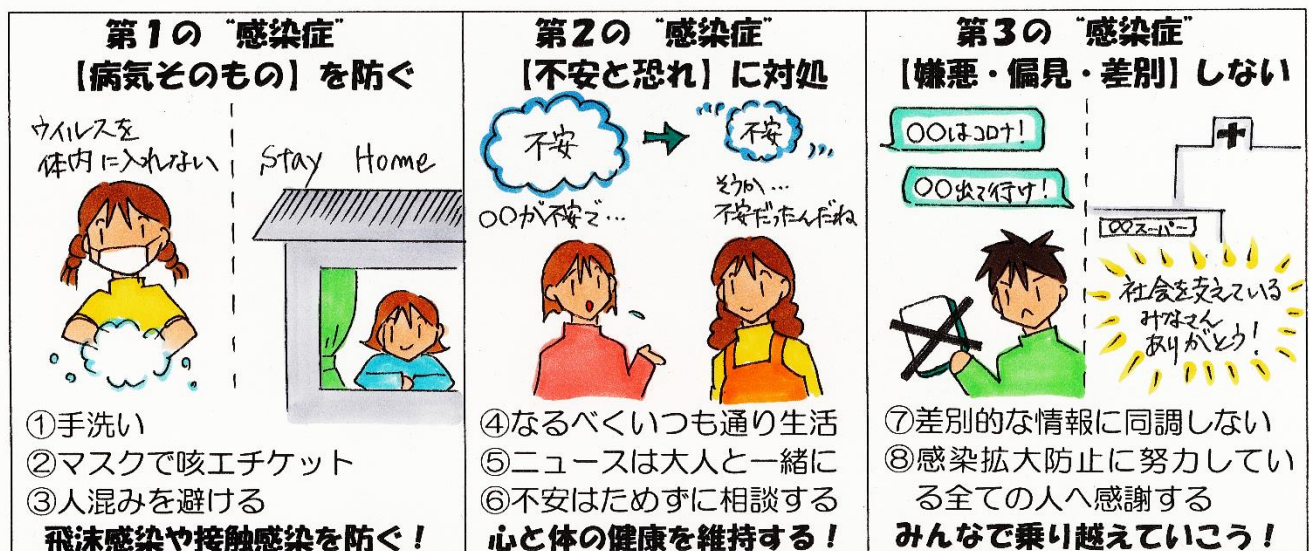
病気だけじゃない感染症の3つの顔

千葉市立轟町中学校 保健室
(令和2年5月号)

新型コロナウイルスは感染症の原因になるウイルスのひとつで、マスクや手洗いといった予防方法はインフルエンザウイルスと同じです。同じウイルスでも、一斉休校になるほど行動が制限されているのは、まだ有効な予防方法や治療方法が確立されていないためです。人と人との接触を減らして感染する人を増やさないようにしている間に、予防薬や治療薬の開発が急がれていますが、いつになれば大丈夫なのかわからないと、病気としての感染症だけでなく、第2、第3の“感染症”が広がってしまうことがあります。



3つの“感染症”はつながっているので、未知の「病気」に対する「不安や恐れ」から、感染にかかわる人を遠ざけようと「差別」した結果、自分が差別されるのが怖くて受診をためらい、さらに感染が拡大するという、負の連鎖が生まれてしまいます。では、どうやって3つの“感染症”を防いでいけばいいのでしょうか？



いよいよ学校再開！轟町中「新しい学校生活様式」

みんなが安心して集団生活を送るためには、まず一人一人が感染症対策を確実に実行することが大切です。ウイルスが人から人へ感染しないように気を付けて生活しましょう。

①毎朝検温と症状チェック 発熱や咳症状は家で休養	②健康チェック表、マスク、ハンカチ、ティッシュ等を持参	③マスク忘れ、検温忘れは アリーナ入口で対応
④昇降口では距離をあける 上履きはラウンジで履く	⑤教室へ入る前に 手指をアルコール消毒	⑥健康チェック表を提出 記入もれがないか確認
⑦教室上下の窓は常時換気 前後のドアも開けたまま	⑧運動場や特別教室から教室へ 戻る前にシャブ ネットで手洗い	⑨手洗い場やトイレも 距離をあけて並び
⑩鼻をかんだティッシュや汚れたマシ 袋に入れて持ち帰り手を洗う	⑪トイレはふたを閉めてから流す シャブ ネットで手洗いする	⑫症状がある人は給食当番交代 運搬前と配膳前にアルコール消毒
⑬給食前にシャブ ネットで手洗い 配膳は距離をあけて並び	⑭給食は前向きで静かに食べる マスクは内側に折ってポケットへ	⑮目をこすったり 鼻をこすったりしない

【感染症対策のポイント】

- ①症状の変化に気づく（毎朝毎晩の検温、熱と症状の記録、家族の症状も確認）
- ②ウイルスを体内へ入れない（マスク、手洗い、換気、距離をあける、目や鼻をこすらない）
- ③規則正しい生活で免疫力を高める（6～8時間睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動）