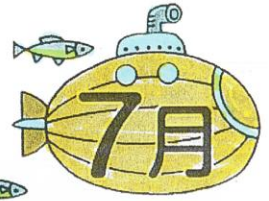


ほけんだより



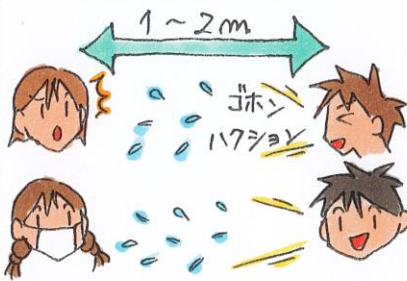
千葉市立轟町中学校 保健室

(令和2年7月6日)

感染症対策の必要性を再確認しよう！

学校再開から約1か月。マスクや、手洗い、ソーシャルディスタンス（距離の確保）など、学校の新しい生活様式にはもう慣れましたか？慣れてくると心配なのが「外ならマスクなくても大丈夫」、「汚れてないから手洗いしなくても大丈夫」、「ちょっとくらい距離が近くても大丈夫」といった警戒心の薄れです。今まで大丈夫だったとしても、この先ずっと大丈夫とは限りません。何のために感染症対策が必要なのかしっかり再確認して、みんなで学校の新しい生活様式を守り、誰もが安心して学校生活を送れるようにしましょう。

①マスクは何のため？



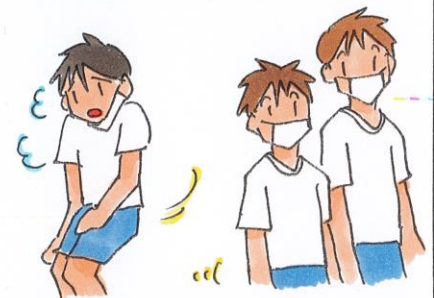
咳やくしゃみ、1~2mの近距離での会話でつばが飛ぶことによる飛沫感染を防ぐため。

②マスクを外してもいい時は？



給食（前向きで会話を控える）
屋外（2m距離を開ける）
※飛沫感染を防げる状態で外す

③暑くて苦しい時は？



一時的にマスクをずらし、近距離での会話を控える。
※飛沫感染を防げる状態で外す

①手洗いは何のため？



手に着いたウイルスが、眼や鼻などの粘膜から体に侵入する接触感染を防ぐため。

②水で洗うだけじゃダメ？



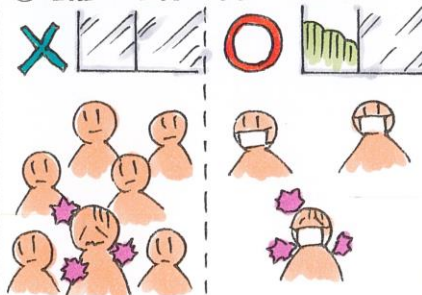
ウイルスは、流水 15 秒でも百分の一に減るが、石けん 10 秒+流水 15 秒だと一万分の一に！

③アルコール消毒でもいい？



アルコールはすぐに乾くので、指のすき間の消毒が不十分。手洗いのほうがより効果的。

①距離の確保は何のため？



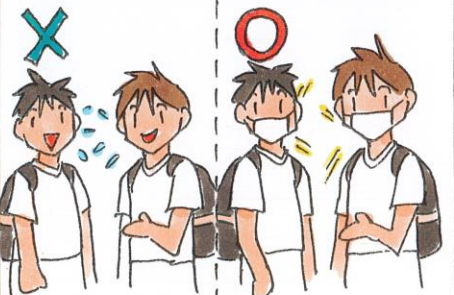
「密集」を避け、集団感染を防ぐため。「密閉」は換気、「密接」はマスクで予防。

②窓を開けたままエアコン？



エアコンは室内の空気循環のみ。窓を開けて外気を循環させることで「密閉」を予防。

③外ならマスクなしで会話可？



5分間の会話は1回の咳と同様に飛沫感染の危険性が。外でもマスクなしの会話は2m離れて。

*** こんな症状が出たら熱中症かも！ ***

睡眠時間は足りているし、朝ごはんもしっかり食べた。のどの痛みや咳や鼻水といったかぜ症状もない。それなのにこんな症状がある場合は、もしかしたら熱中症かもしれません。熱中症が起きるのは屋外だけではなく、気温や湿度が高くなるこれからの季節は、屋内でも注意が必要です。熱中症かもと思ったら、すぐに活動を中止して休息しましょう。

①めまいや立ちくらみ



②筋肉のけいれん



③だるさや吐気



④大量に汗をかく



⑤体温が高い



⑥頭痛



熱中症の可能性がある場合は、命にかかわることもあるので、すぐに適切な処置を！

①涼しい場所へ移動



②水分や塩分を補給する



③血管の通り道を冷やす

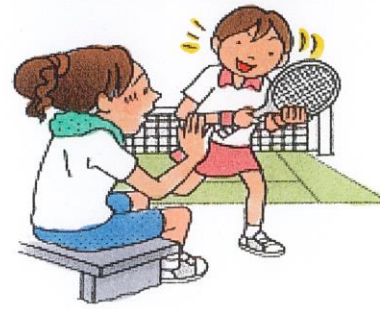


熱中症になってから処置をするのではなく、熱中症になりにくい工夫を！

①休憩中は防具を外す



②体調が悪い時は無理しない



③気温や湿度に合わせた運動を

