

# ほけんだより

令和2年6月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

学校が再開され、みなさんと学校生活を送れることを嬉しく思います。

緊急事態宣言は解除されましたが、第2波、第3波という再度の流行も懸念されます。引き続き、「健康観察表」を活用して自分自身の健康状態を確認するとともに、私たち一人ひとりが、感染症を予防するためにできることを実践していきましょう。

## ☆新型コロナウイルス感染症の感染防止対策

感染症を予防するには、適度な運動・栄養バランスのよい食事・十分な睡眠など、基本的な生活習慣を整えることで、免疫力をアップさせることが有効です。また、「手洗い」、「咳エチケット」、「換気」など、ウイルスから身を守るための対策を続けてください。

### 接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、**約44パーセント**を占めています！

出典：厚生労働省HP

### 手洗いのタイミングは？

- 公共の場所から帰ったとき
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 食事の前後
- トイレの後
- 共用の物を触った後
- など

「手洗い」は接触感染予防に効果があります

### 手洗いは正しい方法で

- 流水で手をぬらし、石けんをつける
- 手のひら→手の甲→指先→爪の間→指の間→親指の付け根→手首を洗う
- 流水ですすぐ
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルでよく拭き取って乾かす

飛沫感染を防ぐために「咳エチケット」

### 正しいマスクのつけ方

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする 咳やくしゃみを手でおさえる

出典：首相官邸・厚生労働省HP

学校では、マスクの着用をお願いしています。

感染予防対策の一方で、気温や体温の上昇による熱中症の心配があります。こまめな水分補給や人と距離を取った上でマスクを外し顔に空気を触れさせるなど、熱中症対策にも気をつけてください。

## ☆「新しい生活様式」の実践例

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避 (密閉・密集・密接)
- 体温測定、健康チェック
- 発熱や風邪症状がある場合は自宅で休養

## ☆健康診断について

定期健康診断は、毎学年6月30日までに実施することとなっていますが、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、当該年度末日までの間に実施することとなっています。現在、実施日が決まっていない健診があり、予定されている健診についても、状況により延期する場合があります。

健康診断の結果、病気の疑いや異常が見つかった人には、お知らせをしますので、専門医に相談したり、診察や治療を受けたりしてください。学校で実施する健康診断は、スクリーニング（ふるい分け）であり、確定診断ではありません。病院を受診し「異常なし」と診断されることもあります。