

新学期が始まりました。1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2,3年生のみなさん、進級おめでとうございます。保健室は皆さんが心身ともに健康・安全に過ごせるようサポートしていきます。

現在は休校措置が取られていますが、毎日をどのように過ごしているのでしょうか？ 普段通りに起床し、学習に取り組む、そのようなリズムが崩れてはいませんか。学校再開の準備として、引き続き十分な警戒を行いながらも、生活リズムを保つよう心掛けて過ごしてもらいたいと思います。また、感染を食い止めるためには、生徒の皆さん一人一人が、うつさない、うつらない、という自覚をもって生活していきましょう。また会えることを楽しみに待っています。

### 予防策

ひとひとの咳エチケットや手洗い等の実施がとても重要です



#### ① 不要不急の外出を控える

#### ② 集団感染を防ぐために、3つの条件が同時に重なることを徹底的に回避する (外出の際)

- 換気の悪い **密閉空間**
- 多くの人が **密集**
- 近距離での会話や発声 **密接**

#### ③ 外出後・食事前 など 手洗いをしっかりやみましょう (厚生労働省 HP 参照してください)

感染症対策へのご協力をおねがいします

## 手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。  
**外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前**などこまめに手を洗います。

### 正しい手の洗い方

① 流水でよく手を洗った後、石けんをつき、手のひらもよくこすります。

② 手の甲をのばすようにこすります。

③ 指先・指の間を念入りにこすります。

④ 指の間を洗います。

⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。

⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

健康本部 学生対策室

接触感染を防ぐためには、こまめに手を洗うことが大事です。

課題提出等で登校した際には、教室に入る前には必ず石けんで手を洗いましょう。

**手洗い 30秒 = ハッピーバースデー2回分**

にあたる  
とされています。また水だけでは効果が薄いとされていますので、薬用せっけんや薬用ハンドソープなどをつけてよく泡立てて洗うことが重要です。  
ちょっと長いですが、やってみましょう。



#### ④ マスクの着用

集団感染のリスクを避けるため、特に屋内で、近距離での会話・発声が必要な場面では、できる限りマスクの装着をお願いします。

#### ○ マスク不足のために、手作りマスクを

入手困難な状況が続いています。家庭において手作りマスクを作ってみてはいかがでしょうか。

○マスクの作り方 (文部科学省ホームページ「子供の学び応援サイト」内)

○文部科学省 YouTube「MEXTchannel」 等をご覧ください

#### ⑤ 免疫力アップ (4月19日 NHK NEWS WEB)

京都大学iPS細胞研究所の濱崎洋子教授によりますと、免疫の力を高めるには**睡眠と栄養**、それには**体を冷やさず温かくしておくことが大切だ**ということです。

睡眠は、疲労回復や栄養の吸収を高める効果があり、免疫力を上げることができると考えられているほか、**ビタミンやアミノ酸**など、栄養をバランスよくとる食事は免疫の働きもよくするという事です。そして適度な運動や、入浴などで体を温めることも効果があり、濱崎教授は「ウイルスに負けないためにはそれぞれの免疫の力を高めてしっかりと働くようにしておくことが大切だ」と話しています。