

保健だより

発行日 令和2年4月20日(月)
発行責任者 南会津高等学校
養護教諭 長谷川 千絵美

これまで以上に 責任ある行動と 予防の徹底を！

新型コロナウイルス感染拡大防止のための緊急事態宣言の対象地域が全国に広がったことを受け、県立高校の一斉休校が決まりました。19日現在、福島県内の感染者は感染確認が計62人。連日、新たな感染者が報告され予断を許さない状況です。本年度がスタートした矢先の休校となり、大変残念ではありますが、学校も地域も一丸となり、なんとしても感染拡大を食い止めなくてはなりません。休校中も、皆さんにはこれまで以上に責任ある行動と予防の徹底に努めてもらいたいと思います。



休校中 気をつけてほしいこと ! 重要!

- ◎ 不要不急の外出を控え、自宅で過ごしてください。
- ◎ 3密を避け、適度な運動をしましょう(準備体操は十分に)
- ◎ 検温や、自分の健康状態のチェックを続けてください。
- ◎ 以下の症状がある場合は、帰国者・接触者相談センター(南会津保健所)に相談してください。 ※ 南会津保健所 電話 0241-63-0306



- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く場合(解熱剤を飲み続けなければならぬ状況も同様)
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合
- ※ 基礎疾患がある生徒において、上記の状態が2日程度続く場合も含む。

- ◎ 医療機関において、新型コロナウイルスに感染していると診断された場合や、濃厚接触者と判定された場合は、速やかに学校(電話 0241-73-2221)まで連絡してください。

濃厚接触が疑われたら？



もしも、自分に発熱などなんらかの症状が出た場合、いきなり医療機関を受診してはいけません。ほかの人に感染を広げてしまう可能性があるからです。慌てず、まずおうちの方に相談しましょう。そして、帰国者・接触者相談センターに連絡し、指示を仰いでください。



冷静に正しい行動を・・・

“身近ではないが知っている人が感染した”という情報が耳に入った場合、SNSなどで噂のように面白おかしく拡散することは間違った行動です。当事者が治療に専念できるよう、自分はどう行動するべきなのかよく考えて冷静に行動しましょう。もし、不安なことや気になることがあれば保健室（電話0241-73-2221）や相談機関に電話してみましよう。秘密は必ず守られます。



予防！ここがポイント！再確認！ ～豆知識～

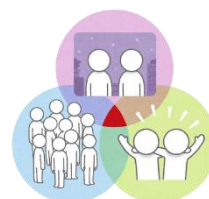
3つの密を避ける

- 至近距離での会話は避けよう。
- 家の中でもこまめに換気をしよう。

ポイントは窓を2か所以上開け、給気、排気が行えるよう空気の流れを作ることです。窓が1か所しかない場合は、部屋のドア・戸、別な部屋の窓を開け、換気扇を回すことも効果的です。

- 不要不急の外出は避けましよう。

やむを得ず外出するときは、手洗い・マスク着用はもちろん、人ごみには近づかず、できるだけ人との間隔をあけましよう。“ちょっと立ち話”も距離を保つことを忘れずに。



手洗い・咳エチケット（マスクの着用を含む）を徹底する

- こまめに、すぐに、ていねいに 手洗いしよう。

外から帰ってきたとき、食事の前、歯磨きの後、くしゃみや咳をした後、鼻をかんだ後は手にウイルスが付着しています。すぐにハンドソープをつけて丁寧な手洗いをしよう。親指や手首・手の甲などは洗い忘れが多い箇所です。

- マスクを着用しよう。

過敏になる必要はありませんが、“自分も感染しているかもしれない”と意識して、感染を広げないように、人とかがかわるときはマスクを着用しよう。



消毒をする（ドアノブ、戸っ手、手すり、電気のスイッチなど）

- 家族みんながたくさん触れる箇所を1日1回以上消毒しよう。

特に玄関などは家族以外にも多くの人がかかる箇所です。外出先で手に付着したウイルスが移っている可能性もあります。消毒はアルコール消毒液がなければ、次亜塩素酸ナトリウムなどでも消毒できます。（消毒液の作り方 別紙参照）

抵抗力を高める

- 3密を避け、適度な運動をしよう（準備体操は十分に）。

体力の維持とストレスの解消のためにとっても重要です。ストレスは抵抗力を下げます。ストレッチや散歩を適度にしよう。



- 十分な睡眠、適度な運動、栄養バランスの取れた食事を心がけよう。

腸内環境を良好に保つことも重要です。人の腸の中には、体の中の約7割の免疫細胞が存在しているそうです。つまり、腸内環境を元気にすることは抵抗力を高めることにつながるので、乳製品だけでなく、野菜、果物、キノコ類などをバランスよく食べていると腸内細菌が元気になり、腸内環境が良好に保たれます。