

敦賀気比保健だより

令和2年4月8日号 保健室

気比校生（気比高校と付属中学校の生徒をあわせて気比校生と言います）の皆さん、お元気ですか？新しい学校、新しいクラスが待ち遠しいですね。新学期に良いスタートがきれるように体調と学習面を整えましょう。



まず、生活リズムを整えることが大切です。睡眠不足、栄養不足は心と体の健康を悪くします。夜は遅くとも、23時までには布団に入り、スマホは寝室には持ち込まない、だらだらネットは厳禁！（休校＆春休みの間にくせになった人は早急に立ち直ろう！）。朝ご飯は、少量でもいいので食べましょう。

「対新型コロナ」みんなが健康に過ごすために、お願いしたいこと。休校中と新学期。

★体温を毎朝測定して下さい。朝と夕の2回測定します。37.0℃以上ある場合は外出・登校しないで下さい。学校再開後は朝、家で測定してから登校して下さい。発熱がある場合は、授業を受けることができません。早退していただきます。

大切なお願い 新型コロナウイルス感染症の学校内での蔓延防止のため、

健康観察の項目に該当する症状（発熱、咳、のどの痛み、鼻水、臭いがしない、味がしない、頭痛、嘔吐、下痢など）がある人は、保健室には入れません。保健室の通常機能（ケガの処置、相談活動、保健指導等）を維持するためです。保健室で休養はできませんので、「えらいけど、保健室で休めばいいし、とりあえず、登校した」は絶対にやめて下さい。

★健康観察：体温の他、頭痛、鼻水、咳、味がしないなどの症状の有無をチェックします。該当の症状がある場合は、学校を休み、自宅で休養して下さい。学校にも連絡をして下さい。

★手洗い、咳エチケット、換気、バランスのとれた食事、適度な運動、休養、睡眠が重要です。

手洗いは、もっとも容易で現実的・確実な予防対策です。水道水だけでも、ウイルスの洗い流し可！

アルコールは、皮膚への悪影響から、頻回に使用することは、お勧めしません。アルコールは一部の人はアレルギー症状をおこしますし、健康な皮膚でも、手荒れをおこします。手荒れがひどくなると、ひびわれをおこし、キズがつくと、そこからウイルスが侵入します。アルコールとあわせて、ワセリン、ハンドクリームなどで潤いを補うことが必要です。

咳エチケットは、マスクがない時のくしゃみや、咳の時に有効です。「手のひらは使わない」

手のひらでなく、上着の内側や袖（そで）やティッシュペーパーでおおいます。手のひらは、他の物に触れることが多く、そこにウイルスを付着させる可能性があるからです。

換気 最も感染拡大のリスクを高める環境は…

①換気の悪い密閉空間 ②人が密集している ③近距離での会話や発声が行われる
という3つの条件が同時に重なった場合だとされています。教室の換気回数は60分間の間に4.4回とされています。授業中は15分おきに1回、5分間窓をあけましょう。

免疫を高めるには 夜更かししない、バランスのいい食事、十分な睡眠といった生活リズムを整えることが重要です。ゲームなどインターネットのし過ぎは依存につながり、心身の健康を損ないます。

★マスクについて

マスクは症状のある人が他人にうつさない効果もあります。ですから、症状がなくてもみんなが着用することで、全体の感染拡大防止に役立ちます。学校では必ず、マスクを着用しましょう。布マスクや、手作りマスクでもOK!オリジナルを作ってみるのも楽しいですね。

紙のマスクは、毎日取り替えます。複数日、使用することはできません。布マスクを使用する場合は、毎日洗う必要があります。マスクは正しく使用しないと、逆にウイルスや細菌の繁殖器になってしまいます。新型コロナ以外の病気になる可能性もありますよ。

若い皆さんの行動が鍵を握っています。人類を新型コロナから救いましょう！**