

敦賀気比保健だより

令和2年5月18日号

福井県も含めて緊急事態宣言が解除となりました。しかし、新型コロナウイルスが発生する前の生活に戻ることではありません。これからは「新しい生活様式」を一人一人が意識して行動することが大切となります。

健康・医療 新型コロナウイルスを想定した

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときには、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 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（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 名刺交換はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

【中学生・高校生の皆さんの学校生活はどのように変わる(注意する)のでしょうか？】

1. 教室の換気を厳密に行う。15分毎に5分間。廊下側とベランダ(外)側の双方の窓を開ける。
2. マスクの着用は引き続き行う。マスクは正しく装着する。
3. 健康観察も継続する。登校前に必ず体温を測定する。37度以上の発熱、咳、頭痛などの症状があるときは登校しない。
4. 昼食は自分の席で静かに食べる。席を移動したり、グループになって食べたりしない。特に対面での食事はしない。
5. 手洗いをまめに行う。石けんをつけて丁寧にあらう。
6. ハンカチ、タオル、ティッシュペーパー、除菌ウエットティッシュ等を持ち歩く。ハンカチ、タオルは自分だけで使用する、貸し借りをしない。
7. 休み時間等に友達と会話する際は、1メートル程度離れる。会話の際もマスクは外さない。
8. 部活動中も屋内の活動では、原則、マスクを着用する。かけ声などの発声は控える。飲み物は各自が持参する。マネージャー等がウォータークーラー等に飲み物を用意することは禁止。飲み物は回し飲みしない。
9. 自分の机、自分が使った特別教室の机の消毒をする。各クラスには消毒液が設置されている。特別教室の場合は、授業担当の先生からもらう。
10. 学校の帰りや、休日に大勢で飲食店を利用しない。
11. 休日も、3密(1.密閉空間(換気の悪い密閉空間である)、2.密集場所(多くの人が密集している)3.密接場面(互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる))を避ける行動をとる。
12. 抵抗力を高めることがさらに重要になる
免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけるようにする。
13. 感染者、濃厚接触者等に対する偏見や差別について
誰もが感染者や濃厚接触者になり得る。新型コロナウイルス感染症を理由としたいじめや偏見等は絶対にしてはいけない。

☆不安や悩みがある場合は、担任の先生、保健室や相談室に相談して下さい。

【マスク間違った着用してませんか？】



ノーズピースとプリーツ(ひだ)を合わせていない
鼻の横のすきまから入ってしまいます。



口だけを覆い、鼻は出ている
自分の咳などが飛散しない効果はあるが、自分の保護ができません。



着用していたマスクを額にかける
額の部分には飛散物が付着している恐れがあり、それがマスクの内側についてしまいます。



ゴムひもがゆるい
肌との接着面の数箇所に隙間ができ、入ってきます

<http://www.medicom-japan.com/special/mask.html#earloophead>

メディコムジャパン・正しいマスクの使い方より