

敦賀気比保健だより

令和3年9月

保健室

2学期が始まりました。イベントも縮小されますが、限られた中で工夫しましょう。



新しい生活様式-おさらい 新型コロナウイルス感染症の正しい理解と対策

【個人の行動が、集団感染を防ぎます。】

1. 教室の換気を行う。廊下側とベランダ（外）側の双方の窓を開ける。
2. マスクは正しく装着する。体育等で外した時に入れる袋等も用意する。
3. 健康観察も継続する。登校前に必ず体温を測定する。発熱、咳、頭痛などの症状があるときは登校しない。「とりあえず登校して、保健室で休もう」は集団感染の原因となりますのでやめましょう。
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。「マスク会食」を。食事中でも、発語する時はマスクをつける。
5. 手洗いをまめに行う。ハンドソープ、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、除菌ウェ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. 休み時間等に友だちと会話する際は、2メートル程度離れる。会話の際もマスクは外さない。
8. 部活動中も運動以外の活動では、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。友人宅に遊びに行くことは控える。お泊まりは禁止。
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。

【マスク間違った着用してませんか？】



ノーズピースとブリーツ(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顎にかける
顎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