



保健通信 第8号



2020.12
いなほ総合学園高等学校
保健室

2020年も残すところ、あとひと月となりました。今年は例をみない「臨時休校期間」を含め、新型コロナウイルスと共に1年過ごしてきました。去年まで出来ていたことが急に出来なくなって、せつない思いもいっぱいあったと思います。来年の今頃にはみんなで気兼ねなく集まったり出掛けたり、「コロナ落ち着いて良かったね」と言えるように、今一度生活の中で『ひとりひとり』が出来ることをコツコツ続けましょう。

- ❁ 検温をして各自体温・体調チェックをすること
- ❁ 登校中の電車内や授業中などにはマスクを着用
- ❁ こまめな手洗い、食事での会話はさける



インフルエンザなど感染症予防の基本は手洗い・うがいです。身体の中にウイルスを入れないために、目・鼻など粘膜部分を触らないようにする。これだけのことで感染する確率はずいぶん減らせます。目・鼻を触る癖のある人は気を付けてみてください。そして、せっかく手を洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふくようにしましょう。



今、あなたは、ハンカチやタオルを持っていますか？ 持っていない人は、どうしてるのかな？

新型コロナウイルスに感染する人は三重県内でも毎日みえます。一生懸命予防していても、ウイルスに感染することはだれにでもあるのです。でも、家族の中に乳幼児や、お年寄り、疾患などで体の抵抗力が弱っている人は重篤化する場合があります。

先日テレビで小さい子どもを持つ家族のお父さんが感染して、自宅療養の中、お母さんがどうやって家族感染を防いだかという、「手の触れる場所すべて消毒を丁寧にして、お父さんには部屋から必要時以外、出ない生活をしてもらっていた。」など話をされていました。

家族で感染する人がでたらどうするか？ 冬休みの機会に皆さん一度話をしてみてもいいかな？

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点



他の家族と部屋を可能なかぎり分ける



できるだけ限られた人がお世話をする



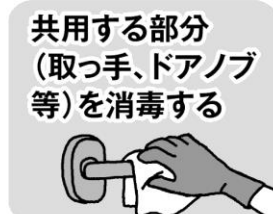
できるだけ全員がマスクをつける



こまめに石けんで手洗いをする



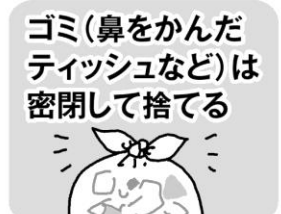
部屋の換気をする



共用する部分(取っ手、ドアノブ等)を消毒する



体液で汚れたリネン、衣服を洗濯する



ゴミ(鼻をかんだティッシュなど)は密閉して捨てる

参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

新型コロナウイルス感染症の予防について



まずは、日ごろの生活を振り返ってみましょう。あてはまるところに○をつけてください。

		常に	時々	たまに	全然
①	日頃から、人との距離は1m以上空けるように心がけている				
②	話す時はマスクを着用し、大声を出さないようにしている				
③	食事の時は対面を避け、できるだけ会話を控えている				
④	手指消毒液が設置されている所では、手指を消毒している。				
⑤	外出時や人がたくさんいる屋内では、マスクを着用している				
⑥	帰宅したら、まず手や顔をせっけんで丁寧に洗う				
⑦	食事の前やトイレの後には、手をせっけんで丁寧に洗う				
⑧	毎朝体温を測り、健康状態を確認している				
⑨	十分な睡眠がとれている				
⑩	栄養バランスのよい食事がとれている				
合 計(○の数)					
合 計(点数)					

常に(2点)、時々(1点)、たまに(0点)、全然(-1点)として、合計点数を計算しましょう。

20点～15点	予防は完璧です！でも、しっかり予防していても感染することはあります。このまま油断せずに行動してください。
14点～9点	流行地や感染リスクの高いところでは、感染を予防しきれません。1点でも高くなる行動を心がけてください。
8点～1点	予防行動が不十分なため、感染のリスクが非常に高いです。1つでも、できるところから行動してください。
0点以下	予防行動がまったく取れていないため、いつ感染してもおかしくない状態です。行動を改めてください。

※ みなさん結果はどうでしたか？感染を効果的に予防できるように生活を見直すのも大切ですよ。

★3年生のみなさんへ★

スポーツ振興センターの手続きについて

3年次のみなさんは、来年2月から自宅学習に入ります。学校に来ない人も多いと思われますので、過去に登下校・授業中・部活動など学校管理下でけがをして、申請希望の人は、できるだけはやく保健室へ、申請用紙の提出をお願いします。申請から給付まで通常2～3か月かかります。

また、現在継続してけがの書類を提出している人は、給付口座を解約しないようにしてください。申請用紙は保健室で渡します。初回は「いつ、どこで、何をして、どこの部分が、どのような状態のけがをしたか」記入する「災害報告書」と、病院に提出してけがの証明をもらうスポーツ振興センターの書類「医療等の状況」が必要になりますので説明をします。

