

保健だより



昨年度末からの新型コロナウイルス感染症拡大防止のための対策が続いています。長期間の休校で体調など崩していませんか。何か心配や不安なことなどがあたら、ぜひ保健室に相談にきてください。

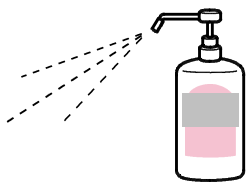
さて、ようやく学校が再開しましたが、感染症の拡大防止のための対応はまだまだ続いています。新型コロナウイルスだけではなく「感染症の予防」について確認したいと思います。

1. 感染を予防する方法ってあるの？

感染症は人にうつる病気なので、自分が感染しないように注意するだけでなく、周囲にうつさないようにすることが大切です。

感染症を成立させる条件としては感染源、感染経路、人（主体）の三つをあげることができます。このうちどれかをSTOPすることにより、感染症を予防することができます。

感染源を絶つ



患者の隔離、消毒など

感染経路を絶つ



手洗い、咳エチケット、換気
血液を扱うときは手袋を着用

抵抗力を高める



バランスのとれた食事、
適度な運動、予防接種など

2. 感染経路について

感染経路は基本的に病原体によって異なります。感染経路が複数あるものもあります。新型コロナウイルス感染症の感染経路は複数あります。感染経路を知ることによって予防対策がしやすくなります。

ひまつ 飛沫感染

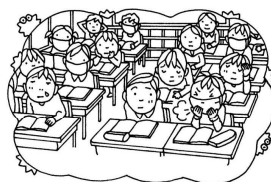
感染してる人のくしゃみや
咳などが飛び散ったとき



インフルエンザ かぜ 風疹
おたふくかぜ 溶連菌感染症 等

空気感染

ウイルス等を含む飛沫の水分が
蒸発して、長時間空気中を漂う



はしか 水ぼうそう 結核
ノロウイルス（乾燥した吐物から）等

接触感染

ウイルスや細菌に直接
ふれたとき



インフルエンザ ノロウイルス
水ぼうそう 等

予防について

■マスクの着用

顔にフィットさせて使うことでくしゃみや咳の飛沫(ひまつ)が飛び散るのを防ぎます。

これから暑くなります。マスクでさらに暑くなります。熱中症対策で水分をこまめにとりましょう。



■手洗い・換気

せっけんと流水で指や爪、手首まで30秒 丁寧に洗います。外出した時、食事前は忘れず洗いましょう。ペーパータオルや清潔なハンカチを使います。タオルの共有は NGです。

教室の窓を開けて空気の入れかえをしましょう。寒い日は授業が終わったら開けて、始まったら閉めましょう。



■消毒・使い捨て手袋利用

手洗いと消毒の習慣化が基本ですが、現在は消毒薬が入手困難です。やはり手洗いが重要です。

また感染防止のため、血液等に直接触れないようにします。使い捨て手袋は保健室にもあるので覚えていてください。



3. セルフチェック

休校明けにするセルフチェック項目をまとめてみました。まだまだ新型コロナウイルス感染症拡大防止の対応は続いています。大変なことが多いですがみんなで乗り切りましょう!!

登校前のセルフチェック

※「健康観察記録表」に記録しておく、受診した時に医療機関で参考となります。

- 発熱はありますか
- 風邪症状はありますか
- 強いだるさありますか
- 息苦しさはありますか

登校後のセルフチェック

- 咳エチケット(マスクなど)はOKですか
- しっかり手洗いしてますか
- 清潔なハンカチなどありますか
- 窓を開けて空気の入れかえしてますか

生活におけるセルフチェック

- 抵抗力を高める生活をしてますか(食事 運動 睡眠などの工夫)