

ほけんだより

令和2年
4月15日

杉並区立和田中学校
保健室

例年とは異なった4月となりましたが、みなさん、健康にすごしていますでしょうか？今はまだ会うことができませんが、毎日みなさんのことを思って日々生活しています。約2カ月間の休校で生活リズムも崩れがちになってしまいますが、5月健康な状態で会うことができるように少しずつ生活習慣を意識していきましょう。みなさんとお会いするのを楽しみにしています！

コロナウイルスに打ち克つ！～感染症対策～

コロナウイルスは今みなさんが最も気になっているものだと思います。「自分がかからないだろう」「気合で乗りきれ」そんな自信を持っている人はいませんか？怖いと思うからこそ予防をする。大切なことです。みなさんも今自分にできることを考えて行動しましょう。

Q コロナウイルスはどうやって感染するの？



現時点では「飛沫感染」と「接触感染」が考えられます。

- 1、飛沫感染…くしゃみ、咳、つばと一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。
- 2、接触感染…感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスがつきます。そこに未感染者が触れてしまうと、感染者に直接接触しなくても感染します。

Q 感染しないようにするためには？

- ①手洗い…外出先からの帰宅時、調理の前後、食事の前、トイレの後などこまめに洗いましょう。
アルコール手指消毒も手をしっかり洗わないと効果が発揮されません。
- ②咳エチケット…咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖・肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。
- ③普段の健康管理…夜遅くまでゲームやテレビを見ている人はいませんか？普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ「免疫力」を高めましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間に念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

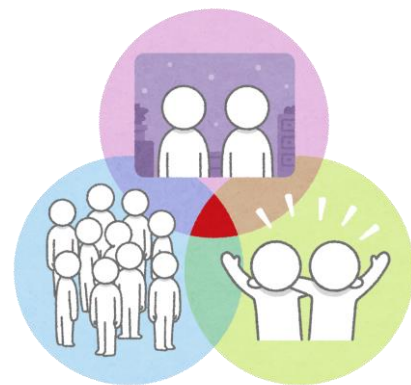
ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

④3つの「密」を避ける

密閉空間・密集する場所・密接した会話

※対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています）が、一定期間以上、多くの人々との間で交わされる環境はリスクが高いです。



◎新型コロナウイルス感染症にかかった可能性がある場合は、速やかに学校に連絡していただくをお願いします。

また、その場合の相談窓口として新型コロナコールセンター（0570-550571）があります。

参照：東京都新型コロナウイルス感染症対策サイト（<https://stopcovid19.metro.tokyo.lg.jp>）



～悩みを1人で抱え込んでいませんか？～

隔離や自宅待機により行動が制限されてしまうと、イライラしたり、不安な気持ちになったりと沈んでしまいがちです。こうした反応が生じるのは自然なことです。リラックスして、自分でコントロールすることは大切なことですが、人の助けが必要な場合もあります。お家の人や学校の先生に相談したり、時には電話でこんなところにも相談してみたりするのもいいかもしれません。

□ゆうライン（相談窓口専用） 03-5929-1901 （月～土曜日の 9:00～19:00）

□こころといのちのほっとライン 0570-087478（はなしてなやみ）（年中無休、14:00～翌朝 5:00 まで）

□夜間こころの電話相談 03-5155-5028 （年中無休、17:00～22:00 まで）

□すぎなみ電話いじめレスキュー 0120-949-466 （月～金曜日の 10:00～19:00 まで）

保護者の方へ

提出物のお願い

5月7日（木）の次回の登校日に提出していただく保健関係書類にご協力をお願いします。

① 保健調査票（全学年対象）②心臓検診問診票（新1年生のみ）

② 四肢の状態及び脊柱側湾症検診問診票（全学年）



最後に…

はじめまして、養護教諭の^{おぐら}小倉 ^{ゆめの}結芽乃です！
みなさんが健康でいきいきとした毎日を過ごしていけるよう、これから情報発信していきます。
よろしくお願いします。

