



ほけんだより



おおさかふりついくのしえんがっこう ほけんしつ
大阪府立生野支援学校 保健室

れいわ ねん がつりんじごう
令和2年 4月臨時号

こんかい りんじごう ぜんかい ひ つづ しんがた かんせんしやう じぶん み まち
今回のほけんだよりは臨時号として、前回に引き続き新型コロナウイルスなどの感染症から自分の身を守るために知っておいてほしいことを書きました。是非ご一読ください。



●感染症を予防するために守ってほしいこと

1. まずはこまめな手洗い・うがい！



なん てあら いちばんたいせつ
何といっても手洗いうがいが一番大切。
くわ ほうほう がつごう
詳しい方法は、ほけんだより4月号を
らん
ご覧ください。

2. マスクを着用する

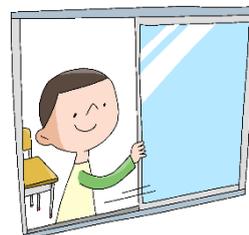


5. しっかりすいみんをとる



おそ お あさお とき
遅くまで起きていたり、朝起きる時
あいだ おそ
間が遅くなったりしていませんか？
がっこう さいかい つら
学校が再開されたときに辛くならな
いよう、睡眠リズムはしっかり
すいみん
と保っておきましょう。

3. こまめに換気をする



すく じかん かい かんき
少なくとも1時間に1回は換気をするようにしましょう。

4. 栄養バランスのよい食事



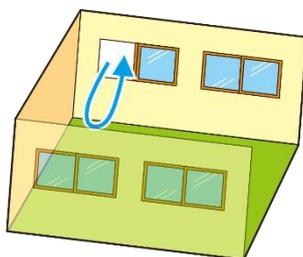
6. 毎日運動をする



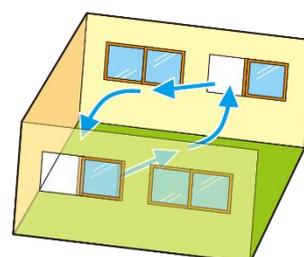
●こまめに換気をしよう

かんき
換気をすることで、よごれた空気を外に出し、
くろき しつない
きれいな空気を室内に入れることができます。換
き まど あ さい む がわ まど
気で窓を開ける際に、その向かい側にも窓かドア
ばあい りやうほう あ くろき とお みち
がある場合は、両方開けて空気の通り道をつくら
くろき しつない はい
せんと、きれいな空気がよりたくさん室内に入りやす
くなります。

かたがわ まど あ ばあい
片側だけ窓を開けた場合



りやうがわ まど あ ばあい
両側の窓を開けた場合

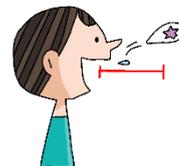


●飛まつはどれくらい飛ぶの？

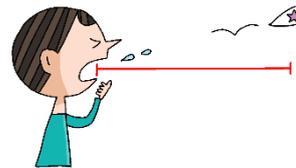
くしゃみやせきで飛ぶつばは、目には見えなくてもしぶきになって遠くまで飛び出します。このしぶきを「飛まつ」といい、ウイルスが入っていると他の人の体内に入って感染することがあります。

飛まつはせきの場合約2 m、くしゃみだと約3 mもと飛び、会話のときでも短い距離ですが飛んでいます。

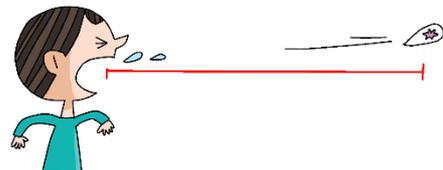
かいわ
会話
1 m



せき
1 ~ 2 m



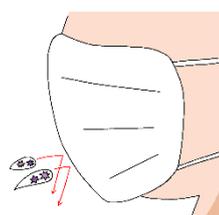
くしゃみ
3 m ~



●マスクの効果

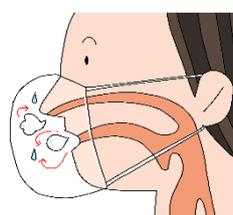
マスクは、鼻や口に細菌などの病原体をふくんだ飛まつが入るのをガードし、のどの乾燥も防ぎます。また、感染症にかかったときにマスクをつけると、飛まつが飛ぶのを防ぎ、他の人への感染防止を期待できます。

①飛まつから守る



ふしよくふ
不織布マスクの中央は、
こま
細かい網目ようになって
いて、飛まつが入るのを防
ぎます。

②のどを乾燥から守る



はいた息がマスクの中で水分とな
り、のどを乾燥から守ります。適度
な加湿は、ウイルスを死滅させるの
に効果的です。

●マスクの正しいつけ方、はずし方

マスクのつけ方



マスクの針金が入った部分を上に
して、鼻からあごまで広げます。



針金が入っている部分を鼻に
あてて、すき間があかないよ
うに鼻に押し当てます。



マスクの両側についたゴム
ひもをしっかりと耳にかけ
て、位置を調整します。

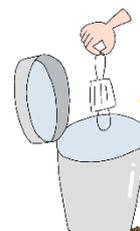
マスクのはずし方



片方の耳にかかったマスクのゴム
ひもを持ち、中央を触らずに外し
ます。



中央の部分に触らないようにし
ながら、もう片方のゴムひもを
はずします。



ゴムひもを持って、ごみ箱に
捨てます。

※布マスクの洗いは、厚生労働省や経済産業省のホームページをご覧ください。動画で公開されています。