

保健室通信



令和2年5月1日
大阪府立交野高等学校
保健部

『交野高校 臨時休校中の健康調査票』をホームページからダウンロードできます。

5月8日からの健康調査票を活用してください。毎日検温し自分の健康状況を記録することで、体調の変化を知ることができ、医療機関にかかる場合の参考になります。この健康調査票の活用はしばらく続けていくことになると思います。

毎日の検温と健康観察を記録します。



stay homeで体を動かす機会が少なくなっていると思います。朝型の規則正しい生活を心がけ、室内でもできる体操などをして、少しでも運動不足を解消しましょう。

感染予防について

自分たちにできることは、みんなで実践しましょう。

- Point.1 帰宅時や食事前など、こまめに手を洗う！
- Point.2 まわりにうつさないために《咳エチケット》
マスクを着ける
- Point.3 密閉空間にしないよう、こまめな換気を！
- Point.4 「密集」しないよう、人と人の距離をとります。
- Point.5 「密接」した会話や発声は、避けます。
- Point.6 十分な睡眠とバランスの良い食事で免疫力をアップ。



期待できるマスクの効用について

- ① 感染していた場合、飛沫によって人に感染させるのを防ぐ。
- ② 無意識に手で鼻や口を触るのを防ぐ。
- ③ 気道の感染を防いで粘膜を守る。
- ④ 感染するリスクを下げる。



(マスクは、感染している人からの飛沫を完全には防ぐことはできないようです。)

使い捨てマスクはなかなか手に入らない状況です。前回の保健通信でもお知らせしましたが、ネットでマスクの作り方が紹介されています。ミシンで縫うものから、ハンカチを折るだけでできるものなど様々な作り方があります。ガーゼの生地やゴムも入手困難な状況ですが、自分の作れるマスクを探して作ってみませんか。