

ほけんだより 6月号

登校日を通して、みなさんの元気な姿を見られ、とても嬉しく思います。来週からは、いよいよ授業がスタートします。2、3年生にとっては久しぶりの授業、1年生にとっては高校生活で初めての授業ですね。感染防止対策をしながら、少しずつ日常生活や生活習慣を取り戻し、楽しい学校生活を送っていきましょう。

体調管理、手洗いや換気を十分に、元気に登校してきてくださいね。

みなさんが安心して学校生活を送れるよう、ほけんだよりでもいろいろな情報を発信していきます。

何か不安なことや心配なことがあれば、いつでも気軽に保健室に相談にきてくださいね。



～新型コロナウイルス感染症を予防するために～

予防1

正しい手洗い

ウイルスは、粘膜（口の中や鼻の中にある壁の部分）に付いて体に入り込んで増えます。手にウイルスが付いた状態で口や鼻、目などを触ることで、粘膜から感染してしまいます。

☆手を洗う前に爪を短く切り、清潔にしておく

●手を洗うときは、流水でよく流した後、石けんをつけ、手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指の付け根、手首も洗うようにする。

●手を洗い終わったら、清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどでよくふき取って乾かす。ハンカチなどの共用はしない。

1時間の内に、人は“無意識”に顔を触っています！

厚生労働省HPより

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時

咳やくしゃみ、鼻をかんだ時

ご飯を食べる時
前後！

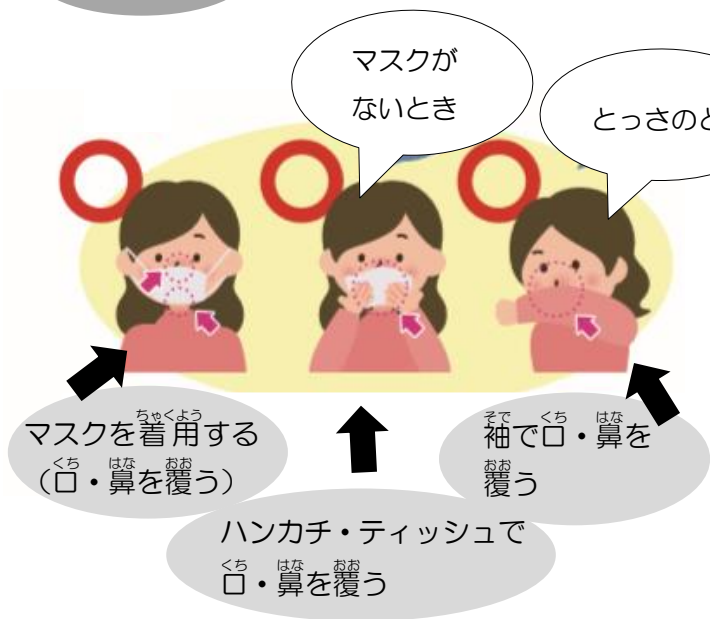
病気の人のケアをした時

外にあるものに触ったとき

よぼう 予防2

せき 咳エチケット(飛沫感染の防止)

ひまつかんせん かんせんしゃ せき 飛沫感染…感染者の咳やくしゃみ、つばとともに
ほうしゅつ ほか ひと ぐち はなから すい 放出されたウイルスを他の人が口や鼻から吸い
込んでかんせん 感染すること。



ただ 正しいマスクの着用



しんがた かんせんしょう ただ じょうほう え ただ こうどう
新型コロナウイルス感染症の正しい情報を得て、正しい行動をとりましょう

● 公的な機関(厚生労働省、文部科学省、国立感染症研究所など)のホームページなどにある
正確な情報(せいかく じょうほう にゆうしゆ)を入手し、冷静な行動(れいせい こうどう)をとるようにしましょう。

● 心配(しんぱい)なことがあれば、一人(ひとり)で抱え込まずに、周囲(かた)の人に相談(そうだん)しましょう。
もちろん、学校(がっこう)の先生(せんせい)も相談(そうだん)にのりますので、声(こえ)をかけてください。



● 感染者(かんせんしゃ)や体調不良者(たいちようふりょうしゃ)、濃厚接触者(のうこうせつしょくしゃ)、社会機能(しゃかいきのう)の維持(いじ)にあたる職業(しよくぎょう)の方(かた)やその家族(かそくなど)等(たい)に対する
誤解(ごかい)や偏見(へんけん)にもとづく差別(さべつ)は許(ゆる)されません。

差別(さべつ)や偏見(へんけん)のもととなる「不安(ふあん)」を解消(かいしょう)するためにも、

☆ 正しい情報(じょうほう)を得(え)ること、

☆ 悪い情報(わるい じょうほう)にばかり目(め)を向け(む)ないこと

☆ 差別的(さべつてき)な言動(げんどう)に同調(どうちょう)しないこと

が大切(たいせつ)です。

● 大阪府(おおさか)では新型コロナウイルス感染症(かんせんしょう)に関する不安(ふあん)やストレス(すたす)など、
こころの健康(けんこう)に関する相談窓口(そうだんまどぐち)として「大阪府(おおさか)こころのほっとライン(しんがた せんよう)新型コロナ専用(まどぐち)」という窓口(まどぐち)
も設置(せっち)されています。(※LINE アプリ(とうろく)への登録(ひつよう)が必要です)

