

世界中で新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっています。感染症の拡大防止には一人ひとりの心がけが大変重要です。各自がきちんと感染防止をし、自分や自分の周りの人を守るための行動をとりましょう。今回のほけんだよりは新型コロナウイルス感染症の特集号となっています。各自の予防に役立ててもらえたらと思います。

ほけんだより

新型コロナウイルス感染症特集号

大阪府立西寝屋川高等学校 保健室

新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種です。

○症状：発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。

○潜伏期間：1日から12.5日（多くは5日から6日）といわれています

休校中に気をつけてほしいこと

① 手洗い

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

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



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。

② 3つの密を避けましょう。

① 換気の悪い密閉空間 ② 多数が集まる密集場所 ③ 間近で会話や発声をする密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。

日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

③ 健康管理と健康観察

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、ウイルスへの抵抗力をつけよう。

発熱や、風邪症状がないかなど、いつもと違うところがないか観察をしましょう。

④ 咳や発熱等の風邪症状があるときは自宅で休養しましょう。

新型コロナウイルス感染症が疑われるときは、保護者の方と相談し、相談センターに問い合わせてください。

⑤ 咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・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。



しかし・・・マスクの品薄状態が続いています。そこで！

マスクを手縫いで作ろう！



下記サイトにもマスクの作り方が載っているので、検索して見てみてください。



※手作りマスクの作成方法：子供の学び応援サイト、文科省HP

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html