新型コロナウイルス感染症対策の保健指導

R2. 2. 21　保健室

九州(福岡)でも初めての感染者が確認されました(R2.2. 20現在)。1日の生活の中で、特に気を付けてほしいポイントをまとめました。自分自身の1日の生活を振り返り、今後、一層の感染症対策に取り組んでください。

登校前



・自分自身で健康観察
　毎日、健康管理のため、必ず検温をする。
　そして、発熱(37. 5度以上)等の風邪の症状がみられるときは、無理せずに自宅で休養する。
・朝からいつもと体調が違う場合には、保護者に必ずその旨伝えてから登校してください。

登校後

・教室に入る前に必ず手洗いをし、その後アルコールで手指を消毒する。
　その際、清潔なハンカチで拭く。自然乾燥や、人のハンカチを借りない。
・学校での朝の健康観察時、体調不良等の場合には、必ず担任の先生に申し出ておく。
　朝の体調からその後、悪化することも考えられます。朝からいつもと体調が違う場合には、その旨、必ず担任の先生に伝えてください。
・マスクの着用
　口や鼻の粘膜を乾燥から防ぎ、粘膜へのウイルス等の付着を防ぐ効果があります。
　また、咳エチケットとして、咳、くしゃみがでたら、他の人にうつさないようにするためにマスクを着用することは大切です。マスクは複数枚準備し、はずす時は外側に触れないようにしましょう。
・手洗いの励行
　人が感染する要因の多くは、手に付着した細菌やウイルスなどが物品に付着し、そこから手を介して鼻や口、目などの粘膜から体内に入ります。トイレ前後、食事の前後はもちろんですが、外部からの病原体も持ち込まないことが大切です。また、ハンカチも複数枚準備し、清潔なもので拭くことが大切です。手指等のアルコール消毒は有効だと言われています。こまめに行なってください。
・こまめな水分補給
　のどや鼻の粘膜にある「繊毛(せんもう)」には、ウイルスや細菌を体内から排泄させる効果があります。体内の水分が不足すると、繊毛の乾燥を招き、繊毛の動きが悪くなってしまいます。休み時間ごとに、こまめに水分補給しましょう。
・換気
　現時点で、新型コロナウイルスによる感染は、接触、飛沫の他にエアゾール感染の可能性も高まってきています。定期的な換気によって、空気中に漂うウイルス数を減らすことができ、有効です。
・自分自身で健康観察
　起床時は何ともなくとも、登校中や昼食後等に体調が急に悪くなることもあります。登校後、体調が悪くなったときは、無理をせず、担任の先生等に伝え、指示に従ってください。

帰宅後

・帰宅後、すぐに手洗い・うがいをする。
・帰宅後も健康観察
　夕方から夜にかけて症状が悪化する場合があります。急な熱発等の場合は、緊急外来の受診も検討しましょう。
・加湿
　湿度50％以上でウイルスなどの繁殖を抑える効果があると言われています。加湿器やタオルを干すなどして乾燥を防ぐことが大切です。
・人ごみを避ける【不要・不急の外出は控える】
　公共交通機関の吊革、公共施設の手すり、エレベーターボタン、ドアノブなどを介して細菌やウイルスなどが手から手へと拡がり、それが感染拡大のきっかけになります。人が多いところほど、感染症に罹患する確率が上がります。
・十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事
　睡眠不足は、抵抗力を弱めてしまい、感染症にかかりやすくなります。週末は意識して規則正しい生活をし、抵抗力を高めましょう。

一人ひとりの心がけが、公衆衛生の視点から集団の感染症予防へとつながります。
自分と周りの人を守るために、まずは、できることから取り組んでください。