

保健室だより5月

R2/5/11 熊商保健室

こんにちは。令和2年度も1ヶ月が過ぎました。新型コロナウイルス感染症対策として、学校が休校になってしばらく経ちますが、みなさん体調管理はできていますか？

ロイロノートでみなさんの健康観察をみていますが、元気な状況で安心しています。時々、就寝時刻が遅かったり、起床時刻が普段なら絶対遅刻するよー(´・ω・`)という人もいますが、これは、たくさんの課題に取り組んだ結果だろうと解釈することになっています。

が、生活リズムは一度崩れると、生体リズムの不調を引き起こし、体のあちこちに支障をきたし、元の健康な状態に戻すのに、相当の時間と努力が必要になります。(ー_ー)!!

「毎日、決まった時刻に起床し、決まった時刻に食事をし、決まった時刻に就寝する」このあたりまえの生活リズムが、健康であるために、とても大事なことです。

引き続き、【健康観察】をしましょう！
きちんと検温し、自分のからだと会話し、体調の管理をしましょう。不調に気づけば、早期対応をすることで、早く元気な体を取り戻せます！

【感染症防止対策を確認！】
～あたりまえのことをあたりまえに！

***** 1 手洗い*****

- ①帰宅後、食事の前、トイレの前後、コンタクト着用前、等
- ②20秒以上、石鹸を使って爪先から手首までしっかりと
- ③清潔なタオルでふき取る。
※アルコール消毒があれば、手洗いと同様にしっかりとすりこむ。

***** 2 マスク着用*****

- ①裏表を確認(表面は折り目が下向きになるのが正しい)
- ②目の際まで持って行き
- ③ノーズフィッターをジャストフィットさせ
- ④顎まですっぽり被う。
- ⑤息をして、中心が膨らんだりへこんだりするとOK！

※何もしないと、咳やくしゃみは2～3mlは飛びます。マスクや被いもので咳エチケットをしましょう。自分のためにも、人のためにもマスクを着けましょう。

***** 3 ソーシャルディスタンス*****

人との距離をあげましょう。両手を広げた距離空間には入らない。少なくとも1mは間をあげましょう。

【大切だから近づきすぎない。】ことです。

(・o・)ノ 感染症防止対策としては、もはやあたりまえになっていますが、そのあたりまえをきちんと行えるかどうか、で結果は全く違ったことになります。

この **3点** は自分で責任をもって行いましょう。

新型コロナウイルス感染症の症状として、発熱、咳、息苦しさ、だるさの他に味覚・嗅覚障害等が報告されています。また、赤いブツブツやしもやけのような皮膚症状の人もいたという報告もあります。最近、アメリカでは子どもに川崎病に似た症状(発熱、眼球結膜の充血、口唇の紅潮、いちご舌、発疹、首のリンパの腫れ、手足の先の腫れ等)も報告され、まだまだ正体が不明な感染症です。だからこそ、**感染しないように、また、大切な人に感染させないように、感染防止にひとり1人が真摯につとめることが一番重要なのです。**
