



令和2年（2020年）6月5日

熊本支援学校保健室

文責 藤瀬

6月から、学校が再開しましたが、体調はいかがですか？ 長い休みで、生活のリズムが乱れてしまった人も多いと思います。早寝、早起き、朝ごはんを心掛け、体も心も学校生活のリズムに戻していきましょう。

# かからない うつさない **新型コロナウイルス感染** への対応

どのようにしてうつるの？

せつしよくかんせん  
接触感染

- ・ウイルスがついているものをさわった手で、口などをさわってしまっつる。



だから



てあら **手洗**いが大切なのです！

ひまつかんせん  
飛沫感染

- ・せきやくしゃみなどで出たしぶきにはウイルスがいて、そこからうつる。



だから



せき **咳エチケット**が大切なのです！

せき **②咳エチケット** **3つの咳エチケット**

なに 何もせずに 咳やくしゃみをする

なに 咳やくしゃみを手でおさえる

ちやくよう マスクを着用する (口・鼻を覆う)

マスクがない時 ティッシュ・ハンカチで 口・鼻を覆う

とっさの時 そで 袖で口・鼻を覆う

「3つの咳エチケット」首相官邸・厚生労働省

どのような **症状** があるの？

★ **ねつ だるさ**

★ **せき 呼吸困難**



いきくる (息苦しい)

## かからない、うつさないためにできることは？

- 健康観察を毎日行い、熱やかぜ症状がある時は、家で過ごす。
- きれいなハンカチとティッシュを毎日ポケットに入れておく。  
(手洗い後に手をふいたり、せきや鼻水が出た時に使用できるよう準備しておく。)
- 石けんで、ていねいに手を洗う。
- できるだけ、マスクをつける。
- 規則正しい生活を送る。
- バランスのとれた食事をする
- 密閉(換気の悪い部屋)、密集(多くの人が集まる場所)、密接(間近での会話)をさける。

## 心のケア

今回の臨時休校のような突然の出来事が起こると、不安になったり、イライラしたりすることがあります。しかし、みなさんには、回復していく力が備わっています。回復していくペースはそれぞれ違います。あせらず、ゆっくり、それぞれのペースで、前に進んでいけたらと思います。不安なことがあれば、保健室にも相談にきてくださいね。  
回復していく力の手助けをしてくれる、リラックスの方法を紹介します。



かたうへも  
肩を上を持ち上げて、  
いっきにかちから  
一気に肩の力をぬく



ともだち  
友達や、おうちの方に後ろから肩を持ち上げてもらい、ぱつと離してもらう方法もあるよ



くちと  
口を閉じて、鼻から静  
かに息を吸いましょう。

くちちいひらいき  
口を小さく開いて、息をそつと  
ゆっくり長くはきましょう。

