保健室だより　感染症予防2 号

令和２年２月２８日
小国高校保健室

熊本県でも新型コロナウイルスの感染が確認され、関連のニュースに皆さんも心配していること思います。その他、インフルエンザや胃腸炎等の感染症も発生しやすい時期です、他の感染症予防のためにも、もう一度自分の予防行動を見直してみましょう。

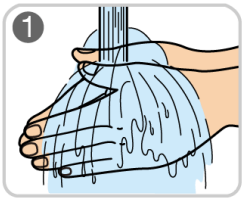
①手洗い

・こまめな手洗い（特に調理、食事前）

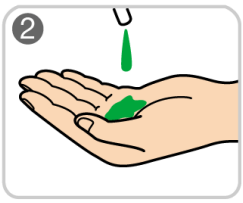
・**マスクを着用している場合は、先にマスクを外してから手洗いをしましょう**

→手洗い後にマスクを触ると、マスクに付着したウイルスや汚れが再び手についてしまいます。
特に食事の前は、マスクを外してから手洗いをしましょう！

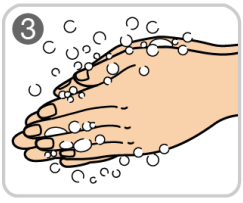
手洗い方法をマスターしよう



まず手指を流水でぬらす



手洗い剤を適量手に取る



両手の平を擦りよく泡立てる



手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う（両手）



指を組んで指の間をもみ洗う。組みかえて再度行う。



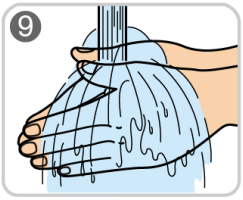
親指をもう片方の手で包みもみ洗う（両手）



指先でもう片方の手のひらをもみ洗う（両手）

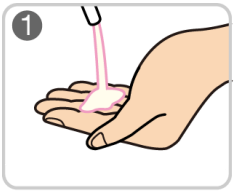


両手首までていねいにもみ洗う

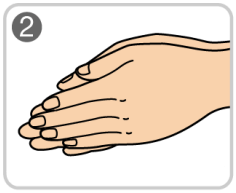


流水でよくすすぐ

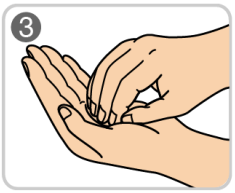
アルコール手指消毒法



アルコール手指消毒剤を適量手に取る



両手の平を擦り合わせる



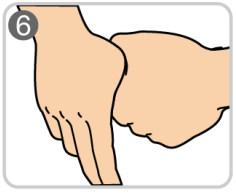
指先、指の背をもう片方の手のひらで擦る



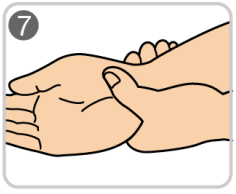
手の甲ともう片方の手のひらで擦る（両手）



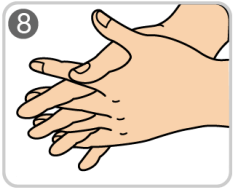
指を組んで両手の指の間を擦る。組みかえて再度行う



親指をもう片方の手で包み ねじり擦る（両手）



両手首までていねいに擦る



乾くまで擦り込む



※手のひらに少したまる程度、アルコールをとりましょう。

②咳エチケット

・咳やくしゃみなどが出る場合、マスクを着用しましょう。

・マスク等が無い場合は、口や鼻をハンカチやティッシュ、肘の内側等で覆います。

マスクの着脱のポイント



マスクＮＧ集に注意すること

・鼻マスク･･･口元だけを覆うのでは、鼻からの吸入や鼻水などの飛散を防げません

・あごマスク･･･あごの部分についた飛散物がマスクの内側についてしまい、口や鼻から入ってしまいます。

・つけっぱななしマスク･･･マスクが品薄の今、こまめに取り替えることは難しいですが、人混み等で使用した場合など、できるだけ取り替えましょう。

③こまめな換気

・１時間に１回は窓を開け、新鮮な空気と取り替えましょう

・室内の窓を対角線上に常に１０cmほど開けておくと、空気のとおり道ができ換気ができます。

④抵抗力を高める

体内に侵入した病原体と戦う力をつけるために、バランスがとれた食事、適度な運動、規則正しい生活リズムを心がけ、普段から体力、抵抗力を高めておきましょう。

また人の多く集まる場所を避けるようにしましょう。

＊この機会に、手洗いや咳チケットの正しい方法を身につけ、感染症予防をしていきましょう。
新型コロナウイルス関連について多くの情報がありますが、厚労省や県のＨＰ、報道などをみて正しい知識を得て行動してください。

休校期間中、起床時刻･就寝時刻･食事の時間等を守り、生活リズムが崩れないようにしましょう。
生活リズムの乱れは、自律神経の働きを低下させ、免疫力を下げる原因になります。
栄養･休養をしっかりとり、体を軽く動かすなどして、健康な体を維持しましょう！