

# COVID-19 新型コロナウイルス感染症 を予防しよう！ No.2

保健だより  
宇土中学校・宇土高校  
保健室  
2020年4月30日発行

臨時休校に入り半月が過ぎました。家にこもりきりの生活にストレスがたまっていませんか？

今の生活に先が見えず不安だと思えます。ただ、こもりきりで運動不足が続くと、筋力低下だけでなく睡眠の質も下がり、気持ちも落ちてしまうもの。適度な運動を心がけ、心身ともに健やかな生活を送ってください。なお、散歩やジョギングを行う場合は、かならずマスクを忘れずに。今回の保健だよりでは、マスク、SCの中川先生からストレスマネジメントについて(裏面)を紹介していますので、今後の生活に役立ててください。

## ★布マスクを配付します★

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、文部科学省より、生徒及び教職員に布マスク(2枚)が配付されることとなりました。今回1枚目を配付しますので、予防のため活用してください。2枚目の配付予定は5月以降です。布マスクではウィルスの侵入を防ぐことはできないと言われてはいますが、布を重ねて使用することで、咳やくしゃみの飛沫を防ぐ効果は期待できるため、予防としての布マスクをおすすめしています。

## ★ Let's master how to wash a cloth mask! ★



布マスクは1日1回の洗濯により、おおむね1ヶ月の利用が可能です。正しい洗い方で衛生的に使用しましょう。

なお、感染リスクを低減することから考えると複数のマスクをまとめて洗うことは避けてください。1枚ずつ洗うことがベストです。自分の分は自分で洗ってみましょう。

### 【ポイント】

- ① 洗濯洗剤を溶かした桶(洗面器)に10分間つけ置きし、その後押し洗いをする。もみ洗いは、布の繊維を傷めてしまうため、押し洗いを推奨しています。
- ② 十分にすすげたら、丁寧に水気を取り、日陰に干す。

### 【汚れが気になる場合】

※慣れないうちは、おうちの人と一緒にチャレンジ!

※家庭用の漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を各製品の規定の濃度に薄めた水に浸し、しばらく置いた後、すすぎます。その後、清潔なタオルに挟んで水気を取り、乾燥させると使用できます。使用の際は、炊事用手袋などを使用し、飛び散らないよう注意しましょう。色柄物は、漂白されてしまうので注意してください。

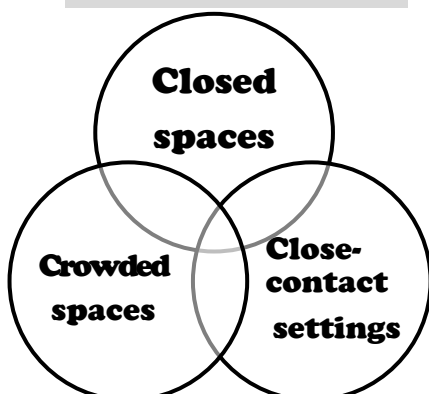
★詳しくは経済産業省動画を参照



<https://www.youtube.com/watch?v=AKNNZRRO74o>  
「布マスクをご利用の皆様へ」

1:35 / 3:40

## Three Cs !



(英語版 3密 わかるかな?)

## ★体調が悪いときは★

- ① 発熱等の風邪症状がみられるときは、学校を休み、外出を控える。(出席停止となります)  
※風邪症状が軽い場合でも、登校後に症状が悪化することもあるため、その場合は、無理をせず休養しましょう。
- ② 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日二度体温を測定して記録しておく。
- ③ 保温・栄養(水分補給)・休養(睡眠)に努める。
- ④ 咳エチケットを守る。
- ⑤ 症状が続く場合は、病院を受診しましょう。