

みんなで防ごう!新型コロナウイルス感染症!

1 感染予防のポイント

(1) 感染源を絶つこと (2) 感染経路を絶つこと (3) 抵抗力を高めること

2 感染源を絶つこと

★登校する前に(健康観察)

・登校前に毎朝の検温、体調不良の有無などを確認しよう

→発熱や風邪症状(微熱や咳、のどの痛みや頭痛など)がある場合は無理をせずに自宅で休養しよう

★登校後体調が悪いとき

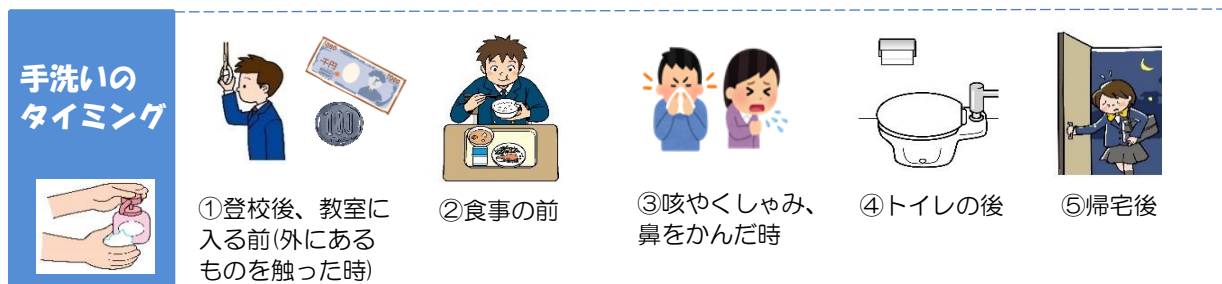
・担任の先生や保健室へ相談し、無理をせずに自宅へ帰って休養しよう



3 感染経路を絶つこと

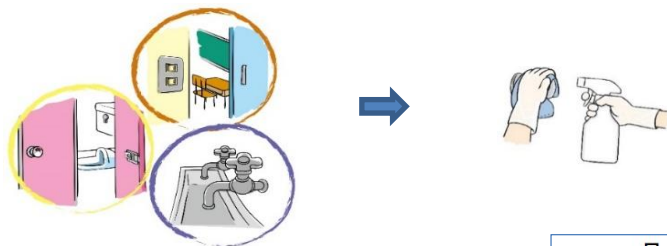
★手洗いの徹底(個人用のハンカチやタオルなどを準備し、共用しない)

・登校時、校庭などから校舎に入るとき、昼食前、トイレの後などこまめに手を洗おう
・アルコール手指消毒の使用



★接触感染を防ごう

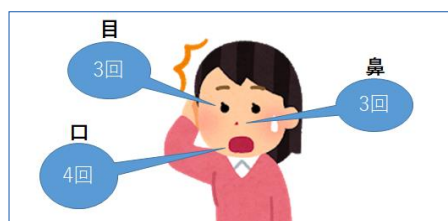
・多くの人が手に触れる場所(ドアノブやスイッチ、手すりなど)は、アルコール消毒で掃除しよう



・目や鼻、口など顔は触らないようにしましょう

人は、“無意識に”顔を触っています!

そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、約44%を占めています!



★飛沫感染を防ごう

・登校するとき(外出するとき)はマスクを着用しよう
・咳エチケットを徹底しよう
→電車や学校、人が集まるところでは気をつけよう!

3つの咳エチケット



イラスト(提供:首相官邸HPより)

・ソーシャルディスタンス

飛沫(くしゃみ、咳など)による感染を防ぐため、人との距離を2メートル以上とりましょう。



2メートル離れよう(ソーシャルディスタンス)

・こまめに換気しよう



→教室の天窓は常時開放し、少なくとも1限毎に換気しよう!

3 抵抗力を高めよう

★免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がけよう



4 思いやりの気持ちを忘れずに・・・



自宅で過ごすことが続き、友達にも会えず寂しい気持ちや学校へいつ登校できるのかわからない不安、そして、まだわからないことも多い新型コロナウイルスへの不安や恐れなど・・・みんな色々な気持ちがあると思います。最近、イライラしたり怒りっぽくなったなど感じる人もいるかもしれません・・・

この感染症の怖さの1つには、病気が不安を呼び、不安が偏見や差別を生むことがあることです。

みんな初めてのことが多く、新型コロナウイルスにふりまわされ誰かを傷つけてしまうことがないように、思いやりの気持ちを忘れずに、みんなで力を合わせてこの難関を乗り越えましょう。

これまでに経験の無い不自由な日々が続きますが、必ず、落ち着く日が訪れます。それまで、その時々状況の変化に合わせてながら、1つ1つ小さな目標を立てて自分が実現したいことを考え実践していきましょう。

ネット上には色々な取り組みの情報が出ています。現状を知り安心感を得る、癒やされてほのぼのとした気持ちになれるなど、精神的な安定につながればよいと思いますので、活用してみてください。



- ・山中伸弥教授の「山中伸弥による新型コロナウイルス情報発信」のサイト
- ・テレビ番組 NHK Eテレ活用/NHKのサイト「おうちで学ぼう!NHK for School」「高校講座」など
- ・国立成育医療研究センターのサイト(新型コロナウイルスと子どものストレスについて)

このほか、各地の水族館や動物園が休園中の生き物の様子を親しみやすく動画などで解説していたり、アスリートの皆さんが自宅でできるトレーニングや励ましの投稿をしたりするなど、数々の元気が出るメッセージを見ることができます。少しでも気持ちのリフレッシュを図りながら、これまでの生活リズムを保ち元気な毎日を過ごしてくださいね。

皆さん、全員が必ず元気にまた学校で会いましょう!

保護者の皆様も大変な毎日をお過ごしのこととお察し致します。生徒の皆さんはもちろん、保護者の皆様も、何かご相談になりたいことがございましたらご遠慮なくご連絡ください。

イラスト(提供:少年写真新聞社/健より)

【金沢高等学校 保健室・教育相談室】