

保健だより 5月

2020年5月14日(木)

5月15日(金)

川之江北中学校 保健室

新しいウイルスにみんなで打ち勝つぞ!!

新しい年度がスタートして1カ月が過ぎました。しかし、臨時休校や分散登校と慌ただしく緊迫した日々が続いています。行動や活動が制限され、不安やストレスも抱えているのではないのでしょうか。今は、この新しいウイルスに打ち勝つために、一人一人ができることをしっかりやっていくことが大切であり、自分の生活や体調を振り返り適切に行動することが感染拡大防止にもつながります。

〈テーマ①〉 感染症の予防 (3つの密)

下記のポイントを意識し、3つの密『密閉』『密集』『密接』を避けた生活を心掛けましょう。屋外でも、3密は要注意です!!

他の人と十分な距離を取る!

2メートル

窓やドアを開けこまめに換気を!

会話をするときはマスクをつけましょう!

5分間の会話は1回の咳と同じ

屋外でも密集するような運動は避けましょう!

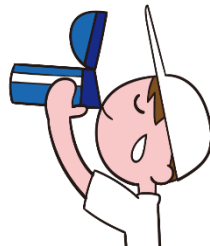
少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫

飲食店でも距離を取りましょう!

- ・ 多人数での会食は避ける
- ・ 隣と一つ飛ばしに座る
- ・ 互い違いに座る

〈テーマ②〉 これからの時季、熱中症にも注意が必要です!!

感染症対策の1つとしてマスク着用をしているため、「口の中が保湿され、水分補給の回数が少ない!」ということはないのでしょうか? 熱中症になる危険性が高いです。こまめに水分補給をしてください。そのため学校に必ず水筒を持ってきましょう。中身は水、お茶だけでなくスポーツドリンクでもかまいません。感染症予防のため、回し飲みは絶対禁止です!!



〈テーマ③〉 新型コロナウイルス感染症の感染防止対策

新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に関するクイズです。

～正解にたどり着けるかな?～

スタート

正しいなら→はい、まちがいなら→いいえ、の方向に進んでね!!

① ウイルスは、自分自身で増えることができる。

いいえ → ② ウイルスは、粘膜(目・口・鼻)などの細胞に付着して入り込み増える。

はい → ③ マスクは口と鼻をしっかりとおおうようにつける。

いいえ → ④ 新型コロナウイルスの感染経路は、飛沫感染または接触感染である。

いいえ → ⑤ 換気は1日1回程度でよい。

はい → ⑥ ゲームは長時間しても、体の健康に影響はない。

いいえ → ⑦ 睡眠を十分とることがよいため朝寝することが大切。

いいえ → ⑧ 感染予防するには、食事・運動・睡眠・休養のバランスが大切。

はい → ⑨ 公園に人が集まって楽しく遊んでいると聞いたので、自分も行く。

いいえ → ⑩ 妊婦や高齢者、基礎疾患がある場合は、重症化するリスクが高い。

いいえ → ⑪ 感染していることを人に知られたくないので、病院には行かない。

はい → ⑫ 手洗いは水で正しく洗う。

ゴール!!

おいしい!間違っているところがあるよ。

残念。スタートに戻ろう。

※ 保健室前にこのクイズの詳しい説明があります。見に来てね!