

ほけんだより

11月

呉市立呉中央中学校 保健室(令和2年11月17日)

11月も中旬となり、朝晩の気温が低くなってきました。呉中央中学校では、かぜの症状を訴える人が多くなってきました。感染症予防の基本は「うがい」と「手洗い」です。手は石けんでいいいに洗いましょう。流しの石けんは、大切に使うくださいね。



感染症予防で大切なことは？



毎日いい空気で過ごすために換気しましょう！

●目には見えないけれど…
換気をしないと、二酸化炭素だけでなく、カゼなどの原因になる細菌やウイルスが教室の中にウヨウヨ。

せめて
休み時間は
しっかり換気！



★ここに注意

- ・空気を総入れ換えするつもりで、すべての窓を開けよう！
- ・窓から窓への空気の通り道を確認しよう。



・暖房をつけている時は、いつも以上にこまめな換気を。

マスクのはなし

「飛沫感染」とは、咳やくしゃみからまき散らされた病原体を吸い込むことで感染することです。

ときどき、マスクをつけていなかったり、あごまでずれていたり、鼻が出ていたりする人を見かけます。



- ①人に移さないためと自分の体を守るために、体育の授業や部活動以外ではマスクはきちんとつけましょう。
- ③マスクを外す屋食時間中の会話はひかえるようにしましょう。

保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策について

11月も中旬となり、冬がもうすぐそこまで近づいてきているのを感じます。風邪症状を訴えて保健室に来室する生徒も増えてきました。

国内の新型コロナウイルス感染症発生状況は、新規感染者数が大幅に増加し、大変心配される状況です。これからますます寒くなってくると、感染症への備えも夏場と違ってさらに難しい対応になってくるとおられます。ぜひご家庭の方でも子供たちの健康状態には十分注意し、決して無理をさせないようにお願いいたします。

毎日の「健康チェック表」のご記入も引き続きよろしくお願いたします。

新型コロナウイルス感染症対策分科会から、「感染リスクが高まる『5つの場面』」が発表されましたので参考にしてください。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に数居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



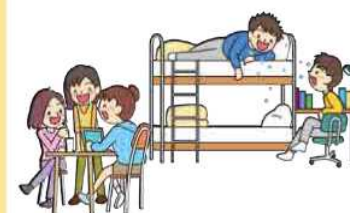
場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



学校においても、引き続き次のことに注意を行います。

① マスクなしでの会話は避ける。

屋食時間中は会話を控え静かにすることや、マスクを正しくつけるように指導を行います。

② 換気を行う。

常時、対角線上の2方向による換気と、休憩時間ごとの窓を全開にしての換気を行います。

③ 手洗いの徹底

石けんを使ったの手洗いや、手洗いが難しい場面ではアルコール消毒を行います。

