

元気だより 2月号

R2.2.21 岡山県立水島工業高等学校 保健室

3学期も残すところあとわずかになりました。暦の上では立春を迎えましたが、寒の戻りといわれるような寒い日もあり、春の訪れにはもうしばらくかかりそうです。

さて、今季も感染症予防ではご協力ありがとうございました。手洗い・うがい・咳エチケットについて、しっかりと予防をお願いしてきました。健康管理は、自分でできる予防の一つです。

手洗い・うがいはもちろんのこと、規則正しい生活リズムをつくることも大切です。今年度を気持ちよくしめくり、新学期を迎えるためにも、できるところから始めてみるといいですね。



正しく予防を知り、感染症対策を徹底しよう

新型コロナウイルス感染症については、新聞やニュースで取り上げられ、日本やアジア各地でも確認されていますが、必要以上に恐がらず、正しい認識と、基本的な感染症予防の対策をしっかりとすることが大切です。

新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種です。発熱や喉の痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴えることが多いことが特徴です。

感染経路について

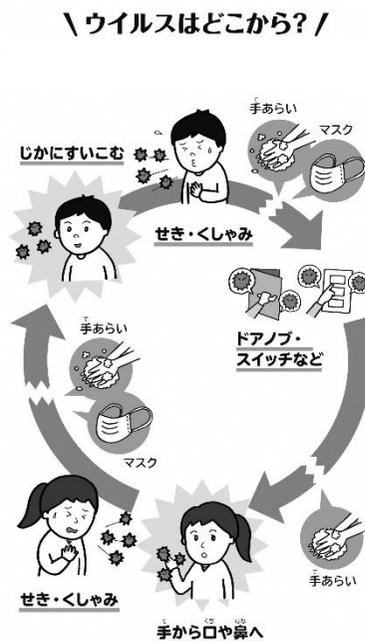
新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

飛沫感染・・・感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出。別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込み感染。

接触感染・・・感染者がくしゃみや咳を手で押さえる。その手で周りのものに触れてウイルスが手に付着。その手で口や鼻を触って粘膜から感染。

<https://www.cas.go.jp/jp/influenza/novel_coronavirus.html

内閣官房新型コロナウイルス感染症対策>



感染症予防について

手洗い

普段、生活の中でいろいろなところに触れたり、手に持ったりしています。こまめな手洗いは、感染症の予防に効果的です。石けんを使った手洗いや、校内に設置してある手指消毒をうまく活用してください。

咳エチケット

守ろう! 「せきエチケット」



換気

適切な環境保持のため、こまめな換気を心がけることも大切です。空調や衣服による温度調節を含めて、温度、湿度の管理に努めましょう。

健康管理

免疫力を高めるために、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事をこころがけるようにしましょう。発熱等の風邪症状が見られるときは、無理せずに自宅で休養しましょう。

学校での対応について

新型コロナウイルス感染症は、学校保健安全法19条の規定により、第一種感染症とみなし、感染症にかかった場合は、治癒するまで出席停止となります。

だから大切! こまめな部屋の換気

