

元気だより

～特別号～

令和2年4月17日 岡山県立水島工業高等学校 保健室

新型コロナウイルス感染症に関する情報が、連日ニュースや新聞等に出ています。突然の再びの休校となり、みなさんも戸惑っていることかと思えます。

今日はみなさんに、今日から5月6日までの臨時休業期間中にお願したいことをまとめています。自分たちが今できることは何かを今一度確認し、冷静な行動をよろしくお願いします。



新型コロナウイルス感染症は自覚症状の少ない患者も報告されています。自分は元気だと思っても、人が多く集まる場所に出かけて行くことは、感染を広げる心配もあります。

不要不急の外出は控え、感染対策は継続し、体調管理をお願いします。

*ただし、健康保持の観点から、ジョギング、散歩、縄跳びなど個人的に行う日常的な運動を行うことは差し支えないとされています。

感染症予防で心がけて欲しいこと

健康観察をする

人混みを避ける

積極的に手を洗う

咳エチケットを心がける

栄養のある食事をとる



十分な睡眠をとる

*強い倦怠感や呼吸困難あるいは 37.5 度以上の発熱が 4 日以上続く場合は

「帰国者・接触者相談センター（各保健所・支所別に設置）」に連絡してください。



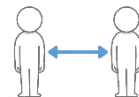
3つの密を避けるための手引き

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、「3つの密（密閉・密集・密接）」を避けてください！3つの密が重ならない場合でも、リスクを軽減するため、できる限り「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。

「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を！

風の流れることができるよう、2方向の窓を、1回、数分程度、全開にしましょう。換気回数は毎時2回以上確保しましょう。

「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう！



他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離（2m以上）を取りましょう。

「密接」した会話や発生は、避けましょう！

WHOは「5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫（約3000個）が飛ぶ」と報告しています。人と会話をするときには、十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。

参考文献：厚生労働省HP https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html#kokumin

国内の感染報告が相次いでいます。連日の報道を見る中で、これからの動向に不安な気持ちの人もいるかもしれません。今、自分たちができることを確認し、行動しましょう。