

保健室通信4月号

愛知産業大学工業高等学校

入学・進級おめでとうございます。

心地よい緊張の中、4月6日に入学式が行われ、389名の1年生を迎え、新学期がスタートしました。

新しい挑戦や目標に向かって、前進していこうと意気込んでいた矢先に、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するための対策として4月7日より休業となっています。登校しない期間が長く続いています。生活リズムを崩さないように、過ごし方には十分注意してください。

保健室では、この一年皆さんの「命」と「健康」を第一に考え、学校生活が安全に行えるよう取り組んでいきます。

「こころ」や「からだ」に不安や悩みを抱えたら、気軽に保健室に相談にきてください。



一年間どうぞよろしく申し上げます

養護教諭の

あさいまさよ やまとしょうこ
浅井雅代&山本翔子です

新型コロナウイルスの現状

国内では、散発的に小規模の集団感染がみられています。感染の流行を早期に終息させるためには、小規模の集団感染が次の集団感染を生み出すことを防止することが重要な意味を持ちます。まさに今が、今後の国内での健康被害を最小限に抑える上で重要な時期です。

家庭での過ごし方について

① 自宅待機 の徹底

集団感染の共通点は、「換気が悪く」、「不特定多数の人が接触するおそれの高い場所」、「人が密になって集まるような場所」です。感染拡大を防止するために不要な外出は控えましょう。やむを得ず外出する場合は、混雑しやすい電車やバスを避けてマスクを着用してください。また、「いつ、どこへ、だれとでかけた」のかメモしておきましょう。

② 規則正しい生活習慣 の徹底

不規則な生活習慣は免疫力の低下を招き、感染症にかかりやすくなってしまいます。また、学校が再開されたときに体調を崩してしまわないよう、日頃から早寝早起き、バランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう。運動不足を解消するため、自宅でもできる簡単な筋トレやストレッチをすることも大切です。

③ こまめな手洗い&体調管理 の徹底！！

感染症予防の基本。こまめな手洗い、手指の消毒を行いましょう。また、自分の体調を把握しておくことも重要です。毎日検温し、自分の健康状態を把握しておきましょう。新型コロナウイルス感染症の疑い（4月登校日配布の「新型コロナウイルス感染予防対策」参照）があるときには、病院を受診する前に「感染者・接触者相談センター」への連絡が必要です。

④ 正しい情報 をチェック

新型コロナウイルス感染症の現状や新しい情報は日々、更新されています。新型コロナウイルス感染症を正しく理解し、その時々でできる予防対策に努めてください。一部、誤った情報が流れているようですが、ニュースや新聞、または厚生労働省のホームページなどで正しい情報を確認することが大切です。

感染の主な予防法



せきやくしゃみをする時、マスクやティッシュで口や鼻を覆う



せっけんを使ってきれいに手洗する



バランスの取れた食事と休養で、体の抵抗力を高める



人混みを避ける

スマホ・・・掃除していますか??

皆さんが日常的に手にするスマートフォンも感染症予防には要注意です。ある研究では、スマートフォンの画面に1万7千個もの細菌が付着しているとも言われています。手洗い、手指の消毒をこまめに行っても、ウイルスの付着したスマートフォンを操作した手で鼻や口を触ってしまうと、そこから感染を広げてしまう恐れがあります。手洗いや消毒をするときには、スマートフォンの表面も消毒してしっかり拭き取ることも大切です。