



ほけんだより



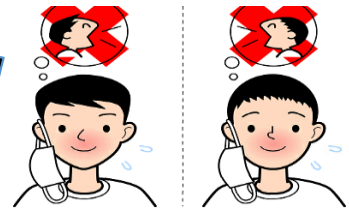
感染予防臨時号

吉川市立吉川中学校 保健室

私たちの意識が試される感染症対策！

始業式でもお話しましたが、コロナウイルスのデルタ株といわれる変異株が猛威を振るっています。この変異株は従来のコロナウイルスより、3 倍の感染力があると言われています。ウイルスが変異したのなら私たちの感染症対策も強化するしかありません。しかし、感染症対策は今までと何ら変えることはありません。変えるのは、みなさんの一人一人の感染症に対する**意識**です。どれだけしっかり行えるかです。

もう一度おさらい感染症対策！



・「三密」ムンムン・ぎゅうぎゅう・がやがや を避ける。



今までと違うのは「三密を避ける」という言い方から、「三密のどれか一つ」でも該当していると感染リスクがあります。というふうになりました。

・換気を徹底する。

常時こぶし常に窓を開けておて換気する。

お昼休みは「空気入れ替えタイム」を作り、カーテン、窓、ドアを 10 分間全開にして教室の空気を入れ替える

・ソーシャルディスタンを意識する。「人と人の間は愛だ！」

コロナウイルス感染症は飛沫感染が多いと言われています。おしゃべりや咳、くしゃみでの飛沫は水分を含んでいるため重くて 2m 以内には床に落下します。

人との距離が 1～2m は必要です。

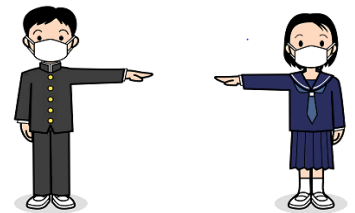
お互いが手を伸ばして手が触れない距離が約 2m

一人だけ手を伸ばして体が触れない距離が約 1m

相手への思いやりがソーシャルディスタンスです。

・マスクをするからマスクを正しく付けるへ

「感染しない。感染させない。」この思いはみんな同じです。もうマスクもずい分と長くなりました。ここでもう一度正しいマスクの付け方をおさらいします。



- ① 鼻と口の両方を確実に覆う。
- ② ゴムひもを耳にかける
- ③ すき間がないよう鼻まで覆う

マスクはなかなかかわずらしい物です。

せっかくなら効果的なマスク不織布をお勧めします



あごマスク NG



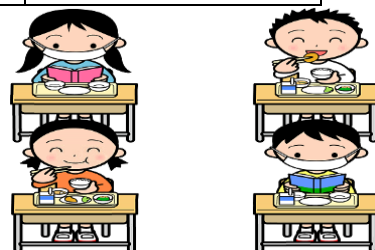
鼻マスク NG

マスク情報

	不織布マスク	布マスク	ウレタンマスク
			
感染しない効果	★★★★★	★★★	★★★
感染させない効果	★★★★★	★★★★★	★★

・給食は黙食・マスク給食

給食は黙って食べる黙食、食べ終わったらすぐにマスクを付けるマスク給食です。終わったら読書です。ごちそうさままではいっさいしゃべりません。



・アルコール消毒をする

登校して教室に入る時、給食の前は手指消毒を行います。

各自で感染予防グッズなど持参しても結構です。ごみは各自で持ち帰ってください。お願いします。



・ひまさえあれば手洗い

ウイルスがいつ、どこに存在しているのかはわかりません。ならば「ひまさえあれば手洗い」です。つめも短く切っておいてください。

石鹸を使って、30 秒の手洗い



・体調管理 免疫力を下げない

「健康チェック表」で体温、体調を確認します。

毎日提出してください。そして免疫力をさげない

ためには十分な睡眠と三度の食事が大事です。

体調がすぐれない時は保健室を使ってください。入口が分かれていますのでご注意ください。

・心まで感染しない

誰でも私もいつ感染するかはわかりません。感染対策に100%はありません。一人一人ができることをやっていくしかありません。誰かを非難しても状況はよくなりません。「どうせ・・・」という言葉をもみんなで使わないように意識するだけでも前向きな雰囲気になります。こんな時だからこそ距離は離れていても、みんなで一つになってこの困難な状況を乗り越えていきましょう。