

# ほけんだより

令和2年5月19日  
薬園台高等学校保健室

新型コロナウイルスの全国の感染者数が少しずつ減ってきていますね。しかし、第2波がくるのではないかという専門家もいます。油断は禁物です。感染症予防を継続してみんなでこの苦しい時期を乗り越えましょう！

## 生活リズムを整える

学校再開に向けての準備も兼ねて  
まずは自己免疫力を高めましょう



十分な睡眠  
適度な運動  
バランスの良い食事



免疫細胞が多く存在する腸内環境を整えることも効果があるようです。食物繊維や発酵食品などを積極的に摂ってみてください

感染症予防を楽しくしようとアーティストが手洗いの歌を配信しています。ゴスペラーズの「手を洗おう」おすすめです！

流水で15秒  
ウイルスは100分の1  
石鹸で10秒流水で15秒合わせ技で10000分の1〜♪



## 手洗いの徹底

感染原因の多くは  
接触感染だと言われています

ウイルスを触った手で目・鼻・口などを触り  
粘膜をとおして感染します

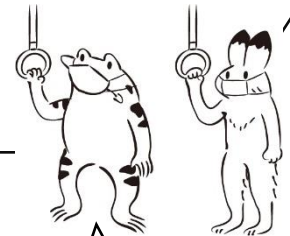
手についたウイルスを洗い流すこと、手でできるだけ粘膜に触らないことが大切です



## 咳エチケット

自分が「症状のない感染者」の可能性があるので前提に行動をしましょう

- ① マスクを着用する
- ② 咳をするときは口と鼻を覆う  
(ティッシュ、ハンカチ、袖をつかう)



スマホにも長い間ウイルスが  
付着！使用はほどほどに...

手洗いは汚れが残り  
やすいところを忘れずに



マスクは洗剤等で洗い、毎日替えるようにしましょう。入手が困難な場合は積極的に手作りマスクも使用していきましょう！ズボラさんにはハンカチとヘアゴムを使った縫わないマスクもおすすめです。インターネットで様々なものが掲載されていますので参考にしてみてくださいね。保健室でも教えますよ。

休校中、毎日検温と健康観察を行ってください。健康観察票は HP に掲載していますので活用してください。健康観察にて症状があった場合は、速やかに学校へ連絡をください。学校が再開された場合にも、引き続き検温と健康観察を実施し、その際発熱やかぜ症状がある場合には、学校に連絡の上自宅療養をしてください。