

保健だより

川越市立川越第一中学校

保健室

令和2年 4月 8日

新型コロナウイルス感染症予防について

収束の兆しが見えないまま4月になり、誰もが不安に感じていることと思います。そんなときこそ落ち着いて状況を見極め、冷静に行動することが大切です。まずは自分にできることを確実におこないましょう。

抵抗力を高める生活をしよう

早寝早起き、バランスのよい食事、適度な運動、清潔を心がけた生活をしましょう。

手を洗いましょう

石けんを泡立てて30秒以上、ごしごしと手を洗いましょう。よく洗えば、手についたウイルスや細菌はおとすことができます。手洗後は自分のハンカチ・タオルで水分をふき取りましょう。

マスクをしましょう

マスクは自分の飛沫（つば、はなみず）を周囲に飛び散らさないようにすることが目的です。鼻と口をしっかりと覆えるものを使用しましょう。裏面に手作り布マスクの作り方を掲載しました。文部科学省のホームページには作り方の動画もありますので、参考にして作ってください。

換気をする

密閉された空間ではウイルス感染がおきやすくなります。窓を開けて空気を入れ替えましょう。学校では窓枠等に表示してありますのでそれを目安に窓を開けて換気しましょう。

登校前に家庭で健康観察をしましょう

今後、学校が再開されたときには、毎朝家庭で体温測定を行い、健康状態を確認してから登校してください。学校では、健康チェックカードにその記録を行い健康管理の資料とします。かぜ症状がある場合は発熱していなくても家庭で休養をとり経過観察してください。その場合は「出席停止」となります（医療機関受診の有無は問いません）。

新型コロナウイルス感染症に関連した情報では、「フェイクニュース」が多く、急速に広まり混乱してしまう状況があります。正しい情報を見極め、フェイクニュースに振り回されないよう冷静に行動しましょう。