

# ほけんだより2月

令和2年2月13日  
村上中等教育学校

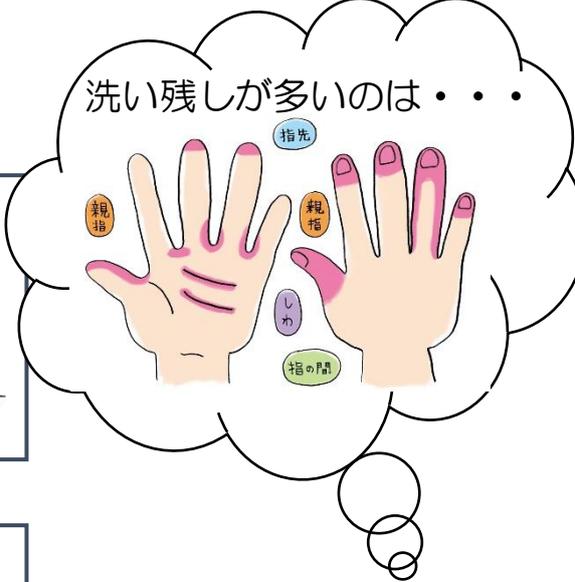
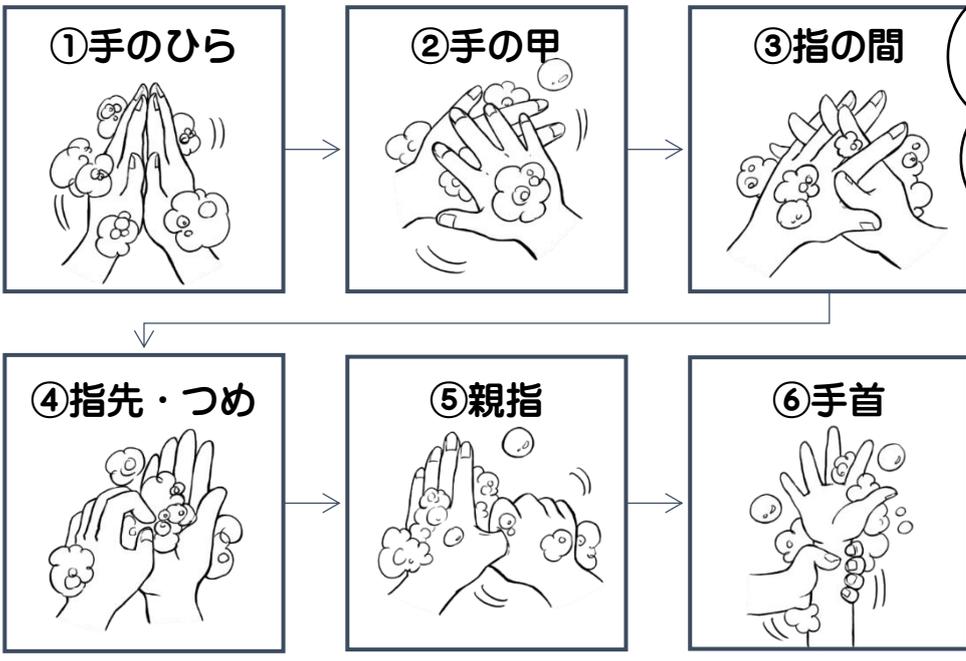
1月下旬から2月の初めにかけて、校内でインフルエンザが流行しました。皆さんの協力のおかげで、現在はおさまってきていますが、これからインフルエンザのB型が流行する時期になるので、まだまだ油断はできません。これから少しずつ春に向かい、寒い日と穏やかな日をくり返すようになります。衣服等で調節をし、体調をくずさないように心がけましょう。

## 新型コロナウイルス感染症に備えて

コロナウイルスとは、人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。深刻な呼吸器疾患を引き起こすものとして、SARSやMARSが知られていますが、それ以外は感染しても通常は風邪などの重度でない症状にとどまります。今回の新型コロナウイルスは、今までに人で感染が確認されていなかった種類のため、まだ明らかになっていない部分もありますが、現在のところ、飛まつ感染と接触感染によって感染が広がっているとされています。今、私たちにできることは基本的な感染症予防をしっかりと続けることです。それは、インフルエンザ等の予防にもつながります。最新の情報に注意しながらも、怖がりすぎず、1つ1つの予防行動を続けていきましょう。

感染症予防のための

## 正しい手洗いの方法



意識して洗おう！



### ポイント

- ★①～⑥までていねいに、30秒くらいを目安に洗います。
- ★つめをのばしていると、汚れがたまってしまうので、短く整えておきましょう。
- ★手洗いが終わったら、清潔なタオルでしっかり水分をふきましょ。
- ※ぬれたままの手はたくさんの細菌を運んでしまいます。

### 「アルコール消毒」をするときは・・・

- ★手のひらにとり、手を洗う時と同様に、アルコールが乾くまですりこみます。
- ★手に傷がある時は使用しないようにしましょう。



# せき 守ろう！咳エチケット

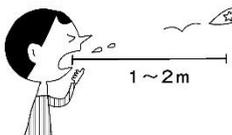
くしゃみやせきで飛ぶつばは、目には見えなくてもしぶきとなって遠くまで飛び出します。このしぶきを「飛まつ」といい、それによって他の人にかぜやインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐようにみんなで守るのが「咳エチケット」です。

「飛まつ」はどれくらい飛ぶの？

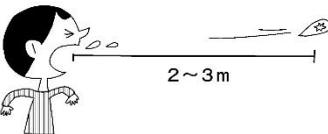
会話



せき



くしゃみ



マスクを着用する



マスクで鼻からあごまで覆い、あごとマスクの間に隙間ができないようにします。

ティッシュペーパーなどで覆う



鼻と口を覆ったティッシュペーパーは捨てましょう。

上着の袖や内側で覆う



とっさのときには腕で鼻と口を覆います。

## マスクの効果

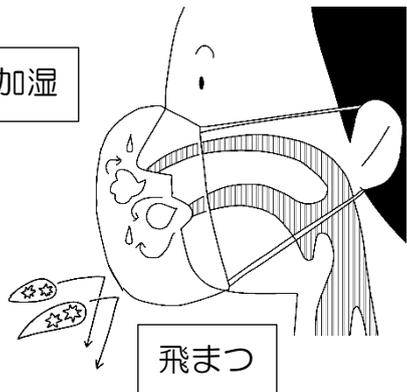
### ①飛まつから守る

不織布マスクの中央は、細かいあみ目のようになっていて、外から飛まつが入るのを防ぎます。

### ②のどを乾燥から守る

はいた息がマスクの中で水分となり、のどを乾燥から守ります。

加湿



飛まつ

## マスクのつけ方



マスクの針金が入った部分を上にし、鼻からあごまで広げます。



針金が入っている部分を鼻に当て、すき間が空かないように、鼻におし当てます。



マスクの両側に付いたゴムひもを、しっかりと耳にかけて、位置を調整します。

マスクを外す時は、中央の部分にさわらないように注意しながら、ゴムひもを持って外します。マスクは毎日新しいものと交換しましょう。



## スクールカウンセラー面談予定

2月18日（火）

3月 3日（火）今年度最終日

❖相談を希望する場合は担任の先生か保健室まで教えてください。

### 相談時間

① 13:20~14:05

② 14:20~15:05

③ 15:20~16:05

④ 16:20~17:05

場所…特別棟1階 教育相談室