

おほけんたより5月

令和2年 5月25日
大村高校 保健室

新年度が始まって、早2カ月が過ぎようとしています。分散登校という形で学校生活が開始となり、2週間が経ちました。長い自宅学習期間がありましたが、この2週間で体のリズムを取り戻したでしょうか？ やっと、クラス全員での授業が開始できましたね。少し前進、でもまだ完全でない状況の中、今は一人一人ができることをしっかり行っていくことが大切です。

4月にお知らせしていた、1年生の胸部レントゲン撮影（結核検診）も臨時休業により延期となってしまいました。期日が決まりましたら、改めてお知らせします。



新型コロナウイルス感染症の予防 ～正しく理解し、実践！～

*新型コロナウイルスについては、連日ニュース等で耳にして、既に知っていることが多いと思いますが、再度、学校が一斉に再開するにあたって確認をしてみましょう。

○新型コロナウイルス感染症は、罹患しても8割は軽傷で経過し、治癒する例が多いことが報告されている一方、高齢者や基礎疾患を持っている人は重症化するリスクが高いことが報告されています。自分を守るため、大切な人を守るため、感染症の予防策の徹底を引き続き行っていきましょう。

1. 手洗い



感染経路として飛沫感染のほかにも接触感染に注意が必要！人は、無意識に顔を触っています！手にウイルスが付いた状態で口や目を触ると粘膜から感染します



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、**約44パーセント**を占めています！

手洗いの、5つのタイミング



2. 咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



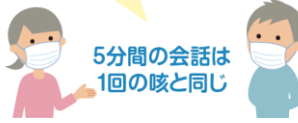
マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

手作りマスクも可です！

配布されたマスクも活用を！

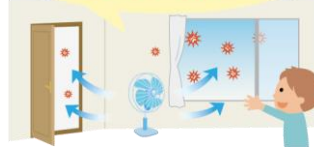
3. 3つの密（密閉、密集、密接）の回避

会話をするときは
マスクをつけましょう！

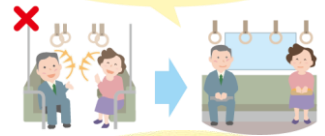


5分間の会話は
1回の咳と同じ

窓やドアを開け
こまめに換気を！



電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう！



飲食店でも距離を取りましょう！

- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る



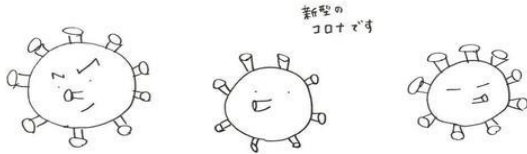
※教室では前を向いて食べよう

4. 正しい情報収集と適切な行動



新型コロナウイルスの 3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～

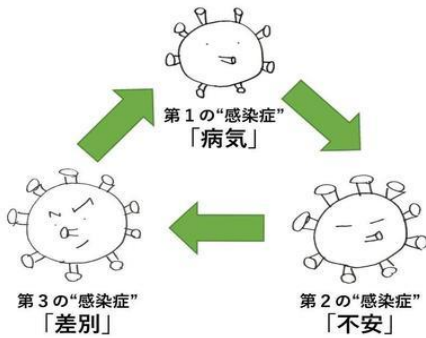


実はこのウイルスが怖いのは、「3つの“感染症”」という顔があることです。知らず知らずのうちに私たちが影響を受けていることをみなさんはご存知ですか？



新型コロナウイルスによる感染が流行しています。

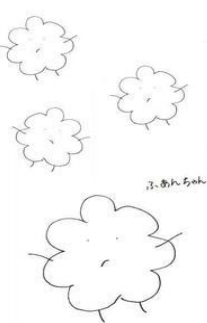
ひとりひとりが気を付けないと
ワタシはこうやって力をつけていくよ...



3つの“感染症”は
つながっている



ウイルスがもたらす
第1の“感染症”は
病気そのものです
このウイルスは、感染者との接触でうつることがわかっています。
感染すると、風邪症状や重症化して肺炎を引き起こすことがあります。

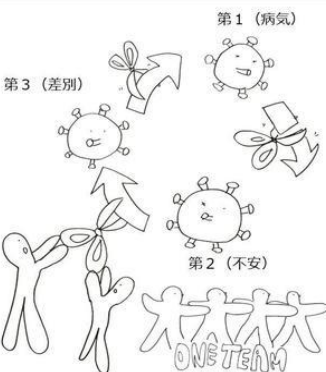


ウイルスがもたらす
第2の“感染症”は
不安と恐れです
このウイルスは見えません。ワクチンや薬もまだ開発されていません。わからないことが多いため、私たちは強い不安や恐れを感じ、ふりまわされてしまうことがあります。それらは私たちの心の中でふくらみ、気づく力・聴く力・自分を支える力を弱め、瞬間に人から人へ伝染していきます。

第2の“感染症”は
不安と恐れです



ウイルスがもたらす
第3の“感染症”は
嫌悪・偏見・差別です
不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激します。そして、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、人と人との信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。



第1 (病気) 第2 (不安) 第3 (差別)

まとめ
3つの“感染症”をみんな乗り越えていくために
このように、新型コロナウイルスは、3つの“感染症”という顔を持って、私たちの生活に影響を及ぼします。このウイルスとの戦いは、長期戦になるかもしれません。それぞれの立場でできることを行い、みんなが一つになって負のスパイラルを断ち切りましょう！

まとめ
3つの“感染症”をみんな乗り越えていくために

日本赤十字社が作成した資料を掲載しました。今回の新型コロナウイルスがもたらした感染症には3つの側面があるようです。①病気②不安・恐れ③嫌悪・偏見・差別、どれも広げないためには、一人一人の予防行動や体と心の休息と栄養補給、周りへのねぎらいや敬意が大切です。みんなであわせて感染の連鎖を断ち切りましょう。