

ほけんだより 夏休み版

2020年に入り新型コロナウイルスが流行し、みなさんの生活が大いに変わりましたね。いままで当たり前と思っていた生活スタイルが当たり前ではなくなり、不自由なことが多く出てきました。一旦落ち着きを見せた新型コロナウイルスも、今や全国的にどの都道府県でも感染者が発生しています。今年の夏休みは、例年のような過ごし方ではなく、工夫が必要になってきます。

夏休みの過ごし方 1. 感染予防を徹底しよう。



(1) 手洗い習慣をつけましょう。

なによりも手洗いが大事です。手洗い・顔洗いが推奨されています。手についている汚れやウイルスを除去しましょう。外出後や食事前、トイレ後の手洗いを習慣づけましょう。合言葉『物に触れたら手洗いをしよう。』

手洗いの時間・回数による効果 (2006年「感染症学雑誌」より抜粋)	残存ウイルス数
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	数個

効果的な手洗いの時間と長さ

**10秒もみ洗い、
15秒すすぎ、
手洗い2回を繰り返す。**

手洗いの、5つのタイミング



人が多く手に触れる場所は、特に気を付けましょう。外出先で手洗いができない場合は、手指消毒をしていきましょう。
<人が多く触れる場所>
バスや市電の手すり・ドア・椅子・テーブル・トイレなど。

洗い残ししやすい部分



手に洗い残しがあると、その部分には**ウイルスが付いたまま**になってしまいます。洗い残ししやすい部分を理解して正しい手洗い方法で手洗いを実施しましょう！

(2) 毎日の体温測定を行動歴を残しましょう。



全国的に感染が広がっています。自分の健康管理を行い、普段との変化がないかを見ていきましょう。また、1日の行動歴をつけましょう。簡単でいいです。まずはどこに行き、誰と会ったのかを書いていきましょう。行動を記録することで、発症前後の行動がわかり、感染拡大を防ぐことができます。「自分も知らないうちに感染しているかもしれない」という意識をもって行動することが大切です。

(3) 3密を避けましょう。密集・密接・密閉

- ・換気をしましょう。
- ・公共交通機関を利用するときは混んでる時間を避けましょう。
- ・食事をする際は、向かい合っただけではなく横並びで座りましょう。料理の味を楽しみ、会話はいつもより控えめに。
- ・外出する時は、周りの人との距離を取りましょう。少人数で行動し、狭い場所での長居は控えましょう。

注意



(4) 外出時のマスク着用・手指消毒を習慣にしましょう。

- ・マスクの外側はウイルスがついている可能性があります。マスクを外すときは、マスクの外側を触らないように、マスクの**ひもだけを持って外しましょう**。また、マスクのポイ捨てはせず、必ずごみ箱に捨てましょう。
- ・今はどこの施設にも消毒液が置いてあります。入店時やお店を出るときの消毒は当たり前に行いましょう。



夏休みの過ごし方 2. 基本的な生活リズムを崩さない。

(1) バランスのいい食事を摂ろう！

暑さで食欲が減る、生活リズムが変わり食事回数が減りやすい時期です。3食しっかり食事を摂り、免疫力をあげましょう。免疫力が上がることで、病気をはねのける健康な体が作れます。



(2) 早起きをしよう！

夏休みはついつい夜更かしになりやすいですが、毎日〇時までには寝る！と決めて、昼夜逆転にならないような生活にいきましょう。



(3) 運動をしよう！



外出自粛が続き、体力低下・筋力低下が心配です。2学期が始まるとすぐに体育祭です。夏休み期間に体力づくりをしましょう。オンライン授業の際に、体育授業課題であった「きばいやんせ」のダンスを行ったり、鹿児島県のHPに自宅のできる運動の紹介をしていますので、参考にしましょう。

(4) 暑さに慣れよう！

やっと長い梅雨が明けましたね。外に出る機会が少なく熱中症のリスクが高まっています。まずは暑さに慣れましょう。暑さに慣れるには、汗をかく事が大切です。汗をかく程度の運動を30分程度行いましょう。これを1習慣から10日続けることで暑さに慣れることができます。



夏休みの過ごし方 3. 夏休みを楽しもう！



新型コロナウイルスの感染が拡大している中、まだまだ多くのことを自粛していかないとはいけません。そんな中で、楽しいと思えることを見つけられていますか？日々ストレスを溜めていませんか？

自分にとって何をしている時が気分が良い時(嬉しい・楽しい、笑顔になれる)なのかを探して、楽しいと思える時間を増やしていきましょう。「なんでこんなことになったんだ」と今や過去ばかりを見るのではなく、未来への想像を膨らませましょう。

そして、悩みがあるときは一人で抱え込まず、声に出してみましょう。相談してみましょう！



新型コロナウイルスについて知ろう。 ～正しく怖がるために～



コロナに負けない！

○感染経路○

> 飛沫感染



感染した人の咳やくしゃみの飛沫からウイルスを吸い込む

> 接触感染



感染した人が触れた吊り革やドアノブからウイルスが手に付着し、その手で鼻や口に触れる

感染

○症状○

発熱、咳や咽頭痛、鼻水などの呼吸器症状、頭痛、体のダルさがみられる！

初期症状はインフルエンザや風邪の症状に似ている。味覚障害・嗅覚障害があることもある。

下痢や嘔吐などの消化器症状を呈する人もいる。

○治療方法○

現時点で有効な薬はないため、対症療法のみ。

* 対症療法・・・病気の原因への治療ではなく、症状に対する治療。根本的な治療にはならない。

○潜伏期間○

1～14日間といわれている。



この病気はまだ誰にも詳細が分かっていない。

2019年12月に中国で初めて確認されたものであり、現在世界的に広がり、各国で研究や薬の開発を行っています。今現在、だれにもはっきりとしたことが分からない病気です。一人一人の意識と行動でこれからの未来が大きく変わります。今ある情報をしっかり見極め、自分や家族・大切な人を守る行動をしていきましょう！



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

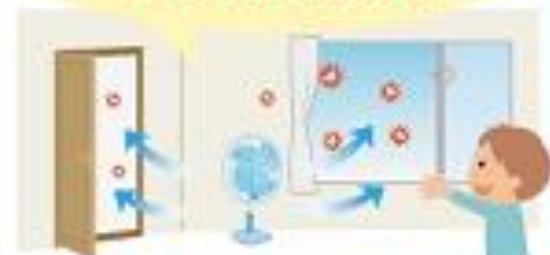
「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と
十分な距離を取る!



窓やドアを開け
こまめに換気を!



屋外でも密集するような
運動は避けましょう!

少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫

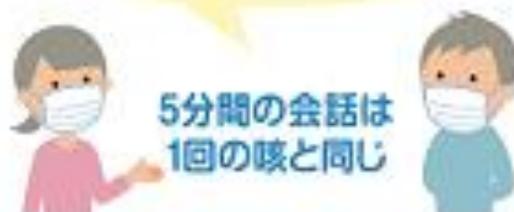


飲食店でも距離を取りましょう!

- ・ 多人数での会食は避ける
- ・ 隣と一つ飛ばしに座る
- ・ 互い遠くに座る



会話をするときは
マスクをつけましょう!



電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう!

