

みなさんが学校で安全に過ごすためのガイドライン ～学校の新しい生活様式の実践～

令和 2 年(2020 年)6月1日発行
豊中市立第十四中学校 保健室

新型コロナウイルス感染症対策は、自らを感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。一人ひとりが日常生活の中で、「新しい生活様式」を心がけて行動してください。

基本的な生活様式

1メートル以上



人との間隔を空けよう



マスクの着用と咳エチケット



せっけんでていねいに手洗い

覚えておいてね！

登下校



*近づきすぎない・密集しない
*マスク着用

休み時間・掃除

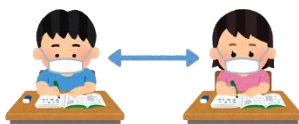


*みんなが使うものに触ったら手洗いをする
*常に換気*マスクを外さず小さな声で会話

忘れ物をして、友達に借りないこと。
【感染予防のため】

学校の新しい生活様式

授業中



*マスクは、はずさない
*体育は先生と一緒に考えよう！



*常に換気

昼食



*手を洗ってから食べる。
*向かい合わない。
*会話を控える。

部活動



*生徒同士及び顧問と生徒が至近距離で会話や発声をしたり、身体接触のある練習等は避ける
*顧問の先生と一緒に考えよう！
*活動前と後に手洗いをする

手洗いの6つのタイミング

出典：厚生労働省ホームページ

★外から教室に入るとき



★咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



★トイレの前後



★掃除・部活動の 前後



★みんなが使うものを触ったとき



★昼食の前後



接触感染にも注意！

鼻水、咳やくしゃみによって飛び散るしぶきを直接吸い込むことによる感染を飛沫感染といいます。ウィルスを含んだ飛沫で汚染されたものにまず、手指が触れて、その手指をなめたりして病原体が侵入する場合が接触感染です。顔を触ったりしないよう注意しましょう。そして、何よりも、感染を防ぐためには手をていねいに洗うことが大切です。



人は無意識に顔を触っています

石けんやハンドソープを使ったていねいな手洗いを行ってください

手洗い		残存ウィルス
*手洗いなし		約 100 万個
*石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	1回	約 0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約 0.0001% (数個)



石けんやハンドソープを使い、ていねいに手を洗うことで、十分にウィルスは除去できます。
さらに、アルコール消毒液を使用する必要はありません。

森功次他 感染症学雑誌 80：496-500（2006）より抜粋



ハッピーバースディの歌を
ゆっくり2回歌うと30秒
になります！

感染症対策用の持ち物

【各自に必要な持ち物】

① ハンカチ・ティッシュ

② マスク

※マスクの予備をいくつかカバンの中に入れておきましょう。

③ マスクを置く際の清潔なビニールや布等

※マスクを一時的に外した時、机の上にそのまま置かないで、ビニール袋に入れて保管しましょう。または、マスクの内側を中に折り、ハンカチなどに包んでおきましょう。



熱中症にも注意！

水筒を持って来ましょう！

* 感染防止の観点から、しばらくの間、ウォータークーラーは使用できません。

* 自分の水筒を用意しましょう。

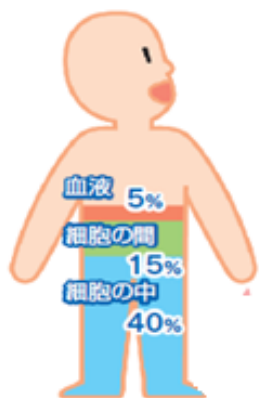
* 友達の水筒を回し飲みをするのはやめましょう。

* のどがかわく前に、こまめに、水分補給をすることが大切です。

(1 時間に 1 回が目安)



水分の出入り 1日 2.5ℓ



パーセントは「体重比」

OUT
尿・便 1.6ℓ
呼吸や汗 0.9ℓ

IN
食事 1.0ℓ
体内でつくられる水 0.3ℓ
飲み水 1.2ℓ

* 体内の水分は、汗や呼吸・尿や便から失われます。失われる水分量は 2.5 ℓ です。

* 毎日の食事では水分は、1.0 ℓ 体内に入ってきます。この他、体内で作られる水分量が 0.3 ℓ あります。

* 不足する 1.2 ℓ は、水やお茶を飲んで補給しないとはいけません。

(1 日 1.2 ℓ の水分が必要ということです。)

1 日 1.2 ℓ 水分補給をしましょう！

★熱中症の症状チェック



- 手足がしびれる、足がつる
- めまい、ふらふらする
- 気持ち悪い、吐きそう
- 頭が痛い、がんがんする
- 力が入らない、すわりこむ
- からだがだるい



冷所で安静、体を冷やし、水分と塩分を補給。
改善しなければ、医療機関を受診する。

★呼びかけに応じなければ重症です



意識はある？
ちゃんと答えられる？



すぐに医療機関へ搬送する

熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち？



考えてみよう！

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。
途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。
答えは②。



30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。
答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。
答えは①。



すぐに病院へ搬送

冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。
答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

予防する

対応する

どっちが危険？

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物！

炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。
答えは②。



炎天下では帽子を

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。
答えは②。



手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。



絶対1人にしない！