

# ほけんだより 4月

2020年度  
豊中市立第十八中学校  
保健室

## 入学・進級おめでとうございます！

ポカポカと毎日過ごしやすい春になりました。みんなで楽しくとはいきませんが、ときには短時間でも外に出て春を感じてみてはどうですか？心も身体も元気に、工夫して充実した生活を送れるようにしましょうね。

これから1年間、みなさんの心と身体の健康づくりをお手伝いする保健室の上西です。どうぞよろしくお願い致します。

<p><b>目的</b></p> <p>ケガをしたときの応急手当</p>	<p><b>目的</b></p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p><b>目的</b></p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p><b>目的</b></p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p><b>注意</b></p> <p>きこのやっ- かえて- 継続的な手当ではできません。家でしてね</p>	<p><b>注意</b></p> <p><b>保健室を利用するときの約束</b> 必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>	<p><b>注意</b></p> <p>内服薬は出せません</p>	
<p><b>ルール</b></p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p><b>ルール</b></p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p><b>ルール</b></p> <p>室内では静かに</p>	<p><b>ルール</b></p> <p>備品等に勝手に触らない</p>

・体調が悪く保健室で休みたいときには、授業の先生か、担任の先生に申し出てから保健室に来ますが、友達に言ってもらうのではなく、**きちんと自分で**伝えて来るようにしましょう。

・基本的に、休養の時間は1時間です。保健室は応急処置の場ですので、休んでも体調が回復しない場合には、早退となります。

**登校前に健康観察を!**

なんで登校したの?  
こいあそび 教室に行っておいでよ...

## お世話になる先生方

内科	藤井 一史	先生
歯科	萬石 和正	先生
眼科	太田 美代子	先生
耳鼻科	森 靖子	先生
薬剤師	藤原 三知子	先生

よろしくお願ひします

校医の先生による健康診断は、2学期以降に実施する予定です。

## カゼ・インフルエンザ予防の あんなこと こんなこと

手洗い・うがい だけじゃない!

**換気** 2か所開けて 空気を流そう

**鼻呼吸** 鼻呼吸できないときは マスクをつけようね

鼻は天然のマスク

## マスクをきちんとつけよう

ワイヤーが上

鼻のまわりにすき間はないか?

皆さん体調はどうですか？

毎日健康観察をしていますか？

きっと、どんな予防対策ができるか考えながら、不自由な生活をしていることと思います。マスクも手に入りやすく、対策にも限界がありますが、とにかく3つの密を避け感染が広がる速度を遅らせることが大切です。

裏に厚生労働省が出している資料を載せています。参考にしてみてください。

# 3つの密を避けるための手引き!

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、**「3つの密(密閉・密集・密接)」**を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り**「ゼロ密」**を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。

厚労省 コロナ 120-565653



## ①「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を!

「部屋が広ければ大丈夫」、「狭い部屋は危険」というものではありません。カビは「換気の程度」です。WHOも、空気感染を起こす「結核」はしかの「拡散」と「換気回数」の少なさとの関連を認めています。

### 窓がある場合

- ・窓の流れができるよう、**2方向の窓を、1日、数分程度、全開**にしましょう。換気回数は**毎時2回以上**確保しましょう。
- ・窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用したり工夫すれば、換気の効果はさらに上がります。



### 機械換気がある場合

- ・窓がない施設でも、建物の施設管理者は、法令により感染症を防止するために合理的な換気量を保つよう維持管理に努めるよう定められています。  
(注)1)換気量により、予備換気数の方が相対する換気では、空気清浄機の性能により、一人当たり換気量(毎時30回)を確保するよう努めなければなりません。
- ・したがって、地下や窓のない場所の施設であっても、換気設備(業務用エアコン等)によって換気されていることが通常の換気のため、避ける心配することはありません。
- ・しかし油断は禁物です。換気量をさらに増やすことは予防に有効です。冷房回数は悪くなりますが、窓やドアを開けたり、換気設備の外気取入れ量を増やしましょう。また、一部屋ごとの人数を減らしましょう。
- ・通常の家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで、換気を行っていません。別途、換気を確保してください。また、一般的な空気清浄機は、透過する空気量が換気量に比べて少ないことから、新型コロナウイルス対策への効果は不明です。

### 乗り物の場合

- ・乗用車やトラックなどのエアコンでは、「内気循環モード」ではなく**「外気モード」**にしましょう。
- ・電車やバス等の公共交通機関でも、**密集**にご協力しましょう。

厚労省 コロナ 120-565653



## ②「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう!

- ・他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離**(2メートル以上)**を取りましょう。



- ・スーパーのレジなどで列に並んでいるとき、前の人に近づきすぎないように注意しましょう。

- ・飲食店の座席では、**隣の人と一つ飛ばしに座る**と、距離を確保しやすいです。

また、真向かいに座らず、**互い遠くに座る**のも有効です。

店舗の責任者は、椅子の数や配置を工夫して、十分な距離を保ちましょう。



- ・エレベーターでは、多くの人が密集しがちです。混みあっているときは、一本運らせましょう。また、健康のためにも、階の上下には階段の利用に努めましょう。



- ・職場は、工夫してテレワークへ転換しましょう。導入に向けた支援策もあります。

厚労省 コロナ 120-565653



## ③「密接」した会話や発声は、避けましょう!

- ・密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。WHOは「5分間の会話で1回の咳と同じくらい飛沫(約3,000個)が飛ぶ」と報告しています。



- ・対面での会議や面談が避けられない場合には、**十分な距離を保ち**、マスクを着用しましょう。



- ・エレベーターや電車の中などでは、距離が近づかざるを得ない場合があります。**会話や携帯電話による通話を慎みましょう。**



- ・飲食店では、マスクを外す時間が長くなりがちです。外している間に飛沫が飛ぶことを抑えるには、例えば複数人数での会食のように、大声にならざるを得ない催しは慎みましょう。家族以外の複数人数での会食などは避けましょう。

- ・スポーツジムなど、複数人数かつ室内で呼吸が激しくなるような運動を行うことは避けましょう。



- ・喫煙も、近くにいる人との「密」に、このほか注意して下さい。



厚労省 コロナ 120-565653

