

# ほけんだより 特別号

夢野台高校  
保健室



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために3月3日から臨時休業措置が取られることになりました。学校はお休みになりますが、感染防止のために規則正しい生活を心掛けましょう。

## 休業中の生活のポイント

- \* 朝はいつも通りの時間に起きて朝ごはんを食べる
- \* 人混みへの不要不急の外出は避ける（ショッピングモールなど）
- \* 運動不足やストレスの解消のため、家の近くを散歩する
- \* 食事は炭水化物・たんぱく質・ビタミンミネラルをバランスよく腹八分目に摂る  
緑黄色野菜や柑橘類は免疫力UPに効果的！！
- \* 夜はしっかり寝る（日付が変わる前に布団に入る）



## 気になる症状がでたら・・・

\* 新型コロナウイルス感染症の主な症状は 発熱・咳・頭痛・倦怠感 です。これは一般的な風邪の症状に似ていますが症状が長引く傾向があります。

\* 気になる症状が出たら、毎日2回（朝・夕）体温を測ってください。

- ・ 37.5度以上の発熱が4日以上（基礎疾患がある人は2日以上）続く（解熱剤を飲み続けなければならない人も同様）
  - ・ 強いだるさや息苦しさ（呼吸困難）がある
- ⇒ 帰国者・接触者相談センターへ連絡・相談する



（24時間対応・多言語対応可）☎（078）322-6829

\* 各区・支所の保健センターでも相談を受け付けています。（詳しくは神戸市のHP参照）

\* 指示があるまでは直接医療機関には行かないようにしてください。

## 自宅に感染症を持ち込まないために・・・

外出時は多くの人が触れた場所を自分も触れている可能性があるため、外出から戻った時は流水と石鹸で手を洗い、できればアルコール消毒しましょう。

### 家庭での手洗いのタイミング

- \* 外出から戻った時
- \* 咳・くしゃみ・鼻をかんだとき
- \* 多くの人に触れる場所に触った時
- \* 食事の前
- \* 料理をする前
- \* トイレを利用した後
- \* 家族やペットの排泄物を取り扱った時
- \* 症状のある人の看病、お世話をした後

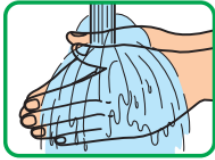


## \* 休業中の教育相談について \*

教育相談は3月5日（木）・9日（月）とも予定通り実施します。カウンセリングを希望する人は今日帰る前に保健室に来てください。もしくは前日までに学校へ電話で連絡をしてください。



## 正しい手の洗い方



1 まず手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



6 親指をもう片方の手で包み もみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首までていねいにもみ洗う

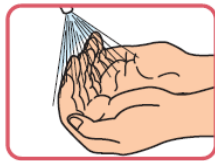


9 流水でよくすすぐ

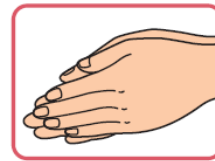


10 ペーパータオルでよく水気を拭き取る

## 正しい消毒の仕方



1 噴射する速乾性手指消毒剤を指を曲げながら適量手を受ける



2 手の平と手の平を擦り合わせる



3 指先、指の背をもう片方の手の平で擦る(両手)



4 手の甲をもう片方の手の平で擦る(両手)



5 指を組んで両手の指の間を擦る



6 親指をもう片方の手で包みねじり擦る(両手)



7 両手首までていねいに擦る



8 乾くまで擦り込む

## 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



何もせずに  
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを  
手でおさえる

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

