



2020.3.4 東海大学附属静岡翔洋高等学校・中部部 保健室

学年の締めくくりの月です。3年生には3年間の締めくくりの月でもあります。これまでを振り返ると、がんばったことも、少し後悔を残したこともあると思いますが、どれも貴重な経験です。すべてを糧(かて)として、春には新しいステップを踏み出してください。春はすぐそこ。新しい出会いも待っています。

新型コロナウイルス (COVID-19)

新型コロナウイルスに関するニュースが連日取り上げられています。静岡県内でも2月28日(木)に発生がみられました。状況・情報は日々変化します。過剰な噂(うわさ)に惑(まど)わされず、国や市の情報にもとづき行動してください。

●新型コロナウイルスってどんなウイルス？

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類が知られていますが、深刻な症状を引き起こすことがあるものはSARS(サーズ)とMERS(マーズ)で、それ以外は感染しても通常は風邪などの重度でない症状にとどまります。

→新型コロナウイルス感染症とは

昨年12月に中国湖北省で発生した新型コロナウイルス(COVID-19)に関連する呼吸器感染症です。症状として咳や発熱・息苦しさ・肺炎などが報告されています。感染経路は飛沫感染・接触感染です。

●ひとりひとりの感染予防と拡大防止が大切 ～基本的な感染症対策が有効～

- *外から帰ったら石けんで手洗いをする
- *アルコール消毒液の使用
- *人が多く集まる場所は避ける
- *室内の適度な湿度・換気につとめる
- *咳エチケット・・・咳などの症状があるときはマスク着用し、マスクがないときは口と鼻を袖などで覆う
- *免疫力を高める・・・規則正しい生活、十分な休養、栄養のある食事、適度な運動、適切な水分補給など



◎3月2日(火)～15日(日)まで臨時休校となりました。

毎日ご家庭で健康観察し、発熱・体調不良等の場合はしっかり休養してください。

◎なるべく外出を控え、人混みを避け、咳エチケットを徹底してください。

◎静岡県内の保健所には「帰国者・接触者相談センター」が設置されており、相談可能です。

そのマスク、効果ありますか？

風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス、花粉症などの対策によりマスクをつけている人が多くいます。しかし、**間違っただけ方をしていると効果はなく、つけていないことと変わりありません。**いまいちど、マスクのつけ方を見直しましょう。

【悪い例】

鼻がマスクから出ている

あごがマスクから出ている

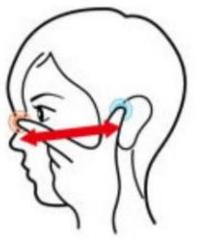
頬(ほほ)とマスクの間にすきまがある



マスクをあごに引っかけている(鼻も口も出ている)

マスクのサイズが合っていない

※マスクをそのままゴミ箱に捨てると、ウイルスが飛び散ります。**ビニール袋に入れて密封**することが望ましいですが、**表面に触れずに裏返して小さくしてから捨てる**だけでも効果的です。



<マスクのサイズの目安>

耳のつけ根の一番高いところに親指の先端をあて、鼻のつけ根から1cm下のところに人差し指の先端をあてる。その親指から人差し指までの長さがサイズの目安。

- 9~11 cm 子ども用サイズ
- 10.5~12.5 cm 小さめサイズ
- 12~14.5 cm ふつうサイズ
- 14 cm以上 大きめサイズ

セルフメディケーションって知っていますか？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」を意味します。



★本校の保健室の利用者の中には・・・

「昨日遅くまでゲーム(テレビ・ユーチューブ・漫画・スマホなど)していて寝不足です。」

「最近頭痛がつづくけど、ほっておいたら悪化しました。」

「昨日から体調悪いけど、薬飲んでません。」という内科的訴えや

「かすかに切れているけど、ばんそうこう不要の切傷」

「あざや腫れもなく、さわってもあまり痛くない程度の打撲」

「外で転んで擦り傷ができたけど、土がついたまま洗わず、血も垂れ流し」

「運動による筋肉痛」などの外科的事由が多いですが、これは**自分で対処できる**ものです。



自分の不調は自分にしかわかりません。自分の体は自分でしか守れません。

3食きっちり食べる、早めに寝る、体調が悪く感じたら風邪薬を飲む、ばんそうこうやティッシュ・マスクを持ち歩くなど、簡単にできることからやってみましょう。