

ほけんだより 4月

令和2年4月7日

西武台千葉中学・高等学校

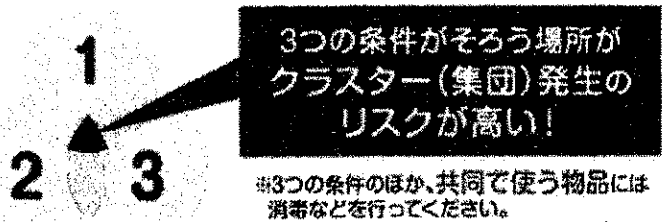
保健室

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。今年度は新型コロナウイルスの流行により、例年とは違う入学式・始業式となり、不安な気持ちを抱えている生徒さんもおられると思います。学校が再開されるまでの間は、今まで同様自宅での生活が多くなるかと思いますが、しっかりと感染対策を行い有意義な毎日をご過ごせたらと思います。

休校中も、感染症対策をしっかりとしましょう

新型コロナウイルスに関する情報は日々更新されています。最新のニュース情報を確認して対策をしましょう。

- ① 手洗い
- ② 咳エチケット
- ③ 密を避けましょう
 1. 換気の悪い密閉空間
 2. 多数が集まる密集場所
 3. 間近で会話や発生する密接場面



厚生労働省ホームページ参照

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと ~8つのポイント~
(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめ一部改変) 令和2年3月1日版

部屋を分けましょう

- ◆ 個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。寝るときは頭の位置を互い遠いになるようにしましょう。
- ◆ ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

- ◆ 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

マスクをつけましょう

- ◆ 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ◆ マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆ マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗きましょう。(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。
※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

こまめに手を洗きましょう

- ◆ こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

換気しましょう

- ◆ 定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆ 共用部分(ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など)は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めてください(目安となる濃度は0.05%です(製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです。))
- ◆ トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
・タオル、衣服、箸、スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ◆ 洗浄前のものを共用しないようにしてください。
・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆ 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
・洗濯からウイルスが検出されることがあります。

ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆ 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

- ◆ 本人は外出を避けて下さい。
- ◆ ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。

ハンカチで作る簡易布マスク知っていますか

先日テレビのニュースで紹介されていました!!ガーゼが手に入らない!布がない!という人でも簡単に作れる簡易布マスク!!九州市のHPに掲載されていたのでぜひ参考にしてください。



※布マスクは、家庭用塩素系漂白剤を使って洗濯をする、洗濯後にアイロンをかけるなど清潔に使用しましょう。



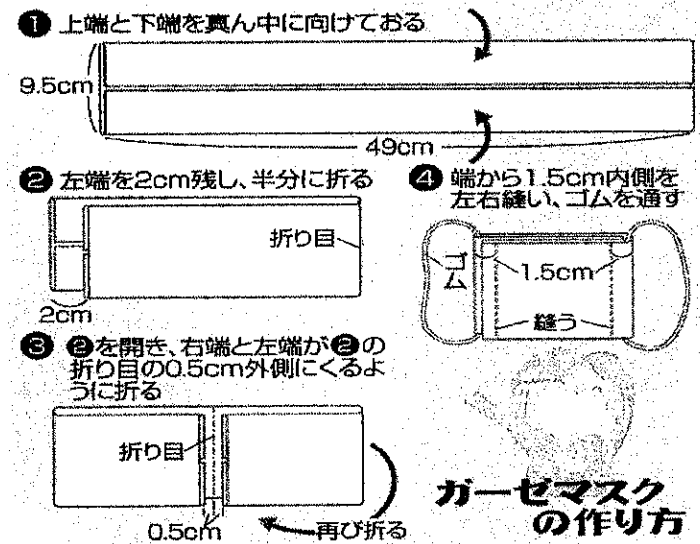
☆手作りマスク作ってみよう☆

裁縫ムリ~!という人も、この休校の時間を使って、ぜひチャレンジしてみてください!!

《材料》

- ・ダブルガーゼ (縦19センチ、横49センチ)
- ・マスク用ゴム (25センチ2本)

手芸店
「トライアム・サンクヤ」
の店員さんが
紹介している作り方
です



休校中の西武台では手作りマスクをつけている先生がたくさんいますよ~☆

養護教諭の浅野と根本です。よろしくお願いします。

休校が明けて、元気なみなさんにお会いできる日を楽しみにしています!

