



ほ

2020年2月28日(金)
No.13
川崎市立西中原中学校
保健室

感染症注意!

感染症が様々なところで流行しています。「自分は元気だから大丈夫」と思わず、しっかり予防をしていきましょう。感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。意識を高く持ち、徹底していきましょう。また、早寝早起き・適度な運動・栄養バランスの良い食事で感染症に負けない体を作っていきましょう。

体調が少しでも悪いときは、しっかりと休養をとるようにしてください。

健康調査開始しました。

本日より、健康調査を実施しています。朝起床時と夜就寝時、ご家庭での検温をお願いします。登校前の検温で37.0度を超えた場合、また、上気道症状(咳、鼻水、のどの痛み等)が認められた場合は、無理せずに登校を見合わせ、自宅で安静にしてください。登校後、同症状が見られた場合は、ご家庭にご連絡をさせていただきますので、よろしくお願いします。

正しい手洗い方法とは?

①手洗い **正しい手の洗い方**

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典：厚生労働省HP

手指消毒でしっかり防ごう!

手指消毒の手順

出典：「日本環境感染学会教育ツールVer.3.1より引用」

- 消毒薬約3mLを手のひらに取ります(ポンプを1回押すと霧状に約3mLでます)。
- 初めに両手の指先に消毒薬をすりこみます。
- 次に手のひらによくすりこみます。
- 手の甲にもすりこんでください。
- 指の間にもすりこみます。
- 親指にもすりこみます。
- 手首も忘れずにすりこみます。乾燥するまでよくすりこんでください。

指先から消毒するのがポイントです。

マスクのつけ方大丈夫?

何気なくつけているマスク。でも、正しいつけ方をしていないと予防効果が半減してしまいます。これを機に、正しくマスクをつけているか確認しましょう。

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

出典：厚生労働省HP

あまり意識していない人も多いと思いますが、マスクは外し方も重要です。1日着用したマスクの表面には、菌やほこりなどがたくさん付いているため、フィルター部分には触れずにゴムひもの部分だけを持って外し、フタのあるゴミ箱などに密閉して処分しましょう。捨てた後、しっかりと手を洗うことも忘れずに行ってください。

※マスクをつける前も手を洗い、きれいな手でマスクに触りましょう。