

# 明西元気100倍！

生徒保健委員会

## 明西祭に向けて感染症予防をしよう！

### ★新型コロナウイルス感染症に関して

緊急事態宣言が6月20日まで延長され、本校でも文化祭が文化部発表会に変更される等、現在も新型コロナウイルスの影響が今なお続いています。

感染者数は日本で約72万人を超え、まだまだ予断を許さない状況です。

文化部発表会の開催にあたりもう一度予防対策を見直し、気を引き締めましょう。



### ★正しい手洗いと手指消毒

新型コロナウイルスは飛沫感染のみならず、接触感染などでも伝染するため手指の衛生管理が必須です。指先・爪や指の間・手の甲・手首は、洗い残しの起こりやすい部位なので重点的に洗うようにしましょう。

そして、手洗い後ハンカチを使わずに自然乾燥をすると雑菌がつきやすくなってしまふ為手早くハンカチなどで水分を拭き取りましょう。

また、手を洗うべきタイミングとして

- ・食事や料理をする前
  - ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
  - ・トイレや掃除の後
  - ・登校後や帰宅後
  - ・共有の物品を触ったとき
- が挙げられます。



必ず手が乾いた状態で行うこと

### ✧手指消毒の正しい使い方の手順

- ① 適量の消毒液を指を曲げながら手にとる
- ② 手のひらを擦り合わせる
- ③ 指先、指の背を片方の手のひらで擦る
- ④ 手の甲を片方の手のひらで擦る
- ⑤ 指を組んで両手の指の間を擦る
- ⑥ 親指を片方の手で包みねじり擦る
- ⑦ 両手首までいねいに擦る
- ⑧ 乾くまで擦り込む



手指消毒のポイントは大きく分けて以下の3点です

- ・ポンプは1プッシュ押し切る
- ・指先を中心につける
- ・正しい手順でまんべんなく擦り込む

これらを意識しながら正しい消毒を心がけましょう。

### ★食事の際の感染対策について

#### ●マスクを取るという危険性

新型コロナウイルス感染症は多くの場合飛沫による感染です。飛沫感染は会話をすると咳やくしゃみなどをしなくても感染してしまうリスクのあるものです。そのリスクを下げしてくれるのがマスクなのですが、食事中はマスクを外すので、その状況で会話をするとより多くの飛沫が相手に、そして自分に、飛んでくる、ということになります。

とても危険なことなので食事中は声を出さないことを心がけ、もしも会話がしたいとなった時はマスクをつけて行いましょう。

#### ●気を付けないといけない食事での感染対策

- ・食べる前は手はハンドソープで洗うか消毒液を使用する
- ・食べる時以外は常にマスクをつける
- ・対面で食べない



特に対面での食事は向かい合うことで飛沫が多く相手に届いてしまうので危険です。クラスでも対面での食事は避け、自席で食べるよう心がけましょう。

※食堂では列に並ぶ際は前の人と一定の距離を開ける

### ★マスクと熱中症

暑い季節になってきました。コロナ対策のためにマスクは必要不可欠ですが、気温が高くなると熱中症のリスクも上がるのでその対策も必要となってきます。

そこで、マスクをつけるのが日常となった今、すべし熱中症対策を簡単にまとめてみました。

#### ○マスクを外すことも大切

- ・屋外で人と十分な距離（二メートル以上）を確保できる場合はマスクを外す
- ・マスクをつけているときは負担のかかる作業や運動を避ける

#### ○こまめに水分補給

- ・のどが渇く前にこまめに水分補給
- ・一日1.2リットルを目安

#### ○できるだけ涼しい格好で

- ・マスクをつけていると常に熱が顔から逃げにくい状態となります。ですので、それを少しでもカバーするためにも、できるだけ涼しい服装で過ごすことをオススメします。

現保健委員長の荒木恵美です。

1年間皆さんに目を通してもらえるような保健だよりを毎月発行してきました。ありがとうございました。

マスクを着用して夏を迎えることとなりますので熱中症に気をつけましょう！

新しく保健委員長になります。

2年5組の小笹青葉です。

多くの方が目にする保健だよりを責任を持って作っていきたいと思います。

一年間よろしくお願ひします。

