

ほけんだより 5月

東輝中学校 保健室 令和2年5月



新型コロナウイルス感染症の防止について

新型コロナウイルス感染症が国内外で広がっており、京都府内や亀岡市でも感染の広がりが心配されています。

一人ひとりが自分や周りの人の命を守る行動をとり、新型コロナウイルス感染症を予防していきましょう。

新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、せきが長引くことが多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える人が多いことが特徴です。（下記が主な感染経路です。）

【飛沫感染】

感染者のくしゃみやせき、つばなどのしぶきと一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込むことで感染します。

*主な感染場所：人が多く集まる場所

【接触感染】

感染者がくしゃみやせきを手で押さえた後、その手で周りの物に触れてウイルスがつき、他の人がその部分に触れるとウイルスが手につきます。その手で口や鼻を触ることで粘膜から感染します。

*主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

「3つの密」を避けてコロナから身を守ろう！

密閉 (みっぺい)
狭い部屋の中など、風通しが悪いこと

密集 (みっしゅう)
人がたくさん集まっていること

密接 (みっせつ)
人と人が近くで話などをする事

「3つの密」の○と×

○屋外や広い場所
→公園や校庭、買い物や散歩。
○友達との距離
→2m以上あける。
手を伸ばして届かない距離。
○家族との外食
→換気が良く、テーブル同士が離れているところならOK。

×屋内や狭い場所
→人混み、閉め切った部屋、カラオケなど。
×友達との距離
→手を伸ばせば届く距離。
×大人数での食事
→感染者がいる可能性がある。できるだけ避けた方がよい。

参考：札幌市小児科医会作成「新型コロナウイルス感染症について～小・中学生向け～第一版」



（参考文献）森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

手洗いの、5つのタイミング



（厚生労働省HPより）

◎予防の基本（手洗い・マスク・換気）

こまめに石けんと流水の手洗いをしましょう。

清潔なタオル・ハンカチで水分をしっかりとふき取りましょう。

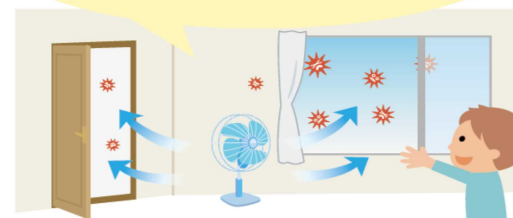
正しい手の洗い方



正しいマスクの着用



窓やドアを開け こまめに換気を！



毎日、健康観察をしっかりとしましょう！

1日2回検温できていますか？
規則正しい生活を送り、健康管理に努めてください。また、体調が悪いときは、いつもより多めに睡眠時間をとって、体調の回復に努めてください。

〈新型コロナウイルスに対する主な消毒方法〉

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。

火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。

【注意】

- ・家事用手袋を着用して行ってください。
- ・金属は腐食することがあります。
- ・換気をしてください。
- ・他の薬品と混ぜないでください。

参考

0.05% 以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



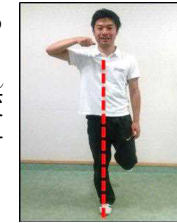
メーカー	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水 1 L に本商品 2.5 ml (商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水 1 L に本商品 2.5 ml (商品付属のキャップ1杯)
ミツエイ	ブリーチ	水 1 L に本商品 1.0 ml (商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水 1 L に本商品 1.0 ml (商品付属のキャップ1/2杯)

(厚生労働省・経済産業省HPより)

☆日常生活の中でちょこっとトレーニング☆

(1) 片脚立ちではみがき

日々のはみがきを片脚で行う。支持脚と体幹が曲がらないように注意する。1分ごとに支持脚を変更する。1分間保持することを目標とする。



(2) お風呂でしゃがんで洗髪

お風呂での洗髪時、いすを使わずにしゃがんで行う。足のつま先を正面に向け、かかとを浮かさないように注意する。



☆エクササイズ☆

(1) ストレッチング

① 肩周りのストレッチング

よつばいの姿勢から、両手は動かさずに膝を曲げてお尻を後ろに引く。



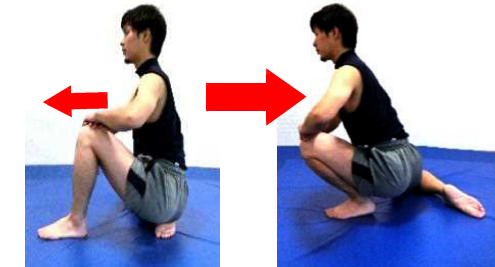
② 太もも裏のストレッチング

片脚をしっかりと伸ばしたまま、かかとを台やいすの上にのせる。背中が丸くならないように注意しながら、からだを前に倒していく。



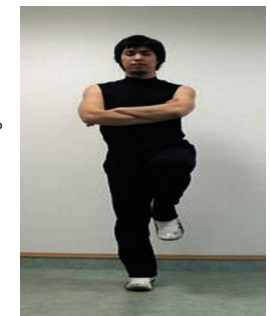
③ 足首周りのストレッチング

膝を立て、前方の足のかかとを浮かないように気をつけて、膝を前に移動させるつま先と膝が同じ向きになるように注意する。



(2) 片脚立ちでのバランス運動

片脚の股関節・膝の関節が90度になるように上げる。しっかり背筋を伸ばし、立ち脚の膝や股関節が曲がらないように気をつける。また、背骨や骨盤が左右に傾かないように注意する。



運動不足による柔軟性やバランス能力の低下を改善するために、日頃から運動の機会を増やすようにしましょう。

(京都整形外科医会作成)

