

ほけんだより

令和2年4月号
埼玉県立上尾橋高等学校
保健室

新型コロナウイルス感染拡大に伴う学校の臨時休校が続いています。

がんばろうとしていたものができなくなったり、がんばることさえできない状況が続くと人は無力感におそわれ、やる気も希望もなくなり、精神的に追い詰められていくことがあります。

そんなときは、できないことに落ち込んだりイライラするのではなく、できることをみつけてひとつひとつこなしていきましょう。

3月15日にラグビーの稲垣啓太選手が自身のツイッターでこう呼びかけました。

「コロナウイルスで大変な時期だが、やる事はやる。先が不透明な部分も多いが、自分でコントロール出来ない部分にフラストレーションはためず、コントロール出来る部分は100%取り組もうぜって事。予防もその一つ」

＜新型コロナウイルス感染予防で自分がやれること＞

- 1、家にいる(人と会わない)
- 2、手洗いをする
- 3、咳エチケット



＜学校再開までに自分がやれること＞

- 1、早寝早起きをして、生活リズムを崩さない
- 2、部屋の片づけをして、必要なプリントや教科書をすぐに使えるようにしておく
- 3、学校からの課題を時間を決めて取り組む
- 4、毎朝熱をはかって、健康観察をする(←別紙で配られます)
- 5、マスクがなければ手作りにチャレンジ！(SNSにも学校HPにも作り方があります)



※新型コロナウイルスは専門家でもわからないことが多い病気です。わからないことにとられるのではなく、日常生活を早く取り戻すために今自分がやれることをやりましょう。

＜拡散希望 のデマに注意！＞

新型コロナウイルスに関して、2月には「お湯を飲むといい」4月初めには「日赤の医師からのお願い」というデマが友人から回ってきました(どちらも、相手にそれはデマだと伝えました)。大人でもだまされるチェーンメールやデマラインですが、そもそも「拡散希望」と書かれているものは気をつけましょう。最近では実在の人の名前や、正しい内容も混ざっているものもあってわかりにくいので、だれかに拡散するまえに2～3日待って、ネットで検索してみるとよいと思います。デマは正しい情報の20倍も速く伝わり、場合によってはその拡散が誰かを傷つけたり、死なせてしまうこともあるからです。

(04/08【NHKスペシャル フェイクに奪われる“私”より】)

新型コロナウイルス対策

アルコール消毒よりもまず手洗い！

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



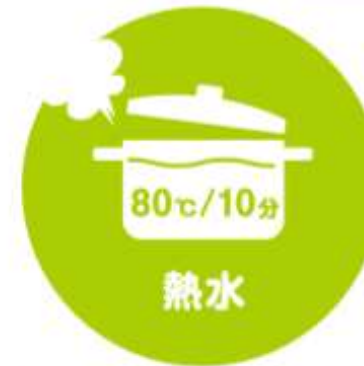
手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(資料元: 感染症学雑誌, 80:496-500, 2006 から作成)

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。
ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

【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。

