



新型コロナウイルス感染症と共に生きるために、自分で考え、自分で判断し、自分で行動！

6月16日に文部科学省から「新型コロナウイルス感染症予防のための対応は、長い間やらなくてはいけない」「学校生活における一番の感染リスクは、休み時間や登下校など先生たちの目が届かない所での生徒等の行動です。」という言葉がありました。

先生たちがいくら学校の消毒や授業での感染予防対策をしても、みんな自身が感染予防のためにどうするべきかを考えて行動できるようにしなければ、新型コロナウイルス感染症を防ぐことはできません。

そのために、あなた自身がこの感染症を正しく理解し、感染するかもしれない危険を自分で判断し、自分で感染を避ける行動をとることができるようになります。



～感染症対策 3つのポイント もちこまない 広げない 自分の抵抗力を高める～

<もちこまない>

学校の中にウイルスをもちこまないために、毎日熱を測って健康観察をし、熱があったり体調が悪いときは学校をお休みしましょう(出席停止になります)



<自分の抵抗力を高める>

たとえウイルスに触れたり体に入ってきたりしても、ウイルスをやっつける力(抵抗力・免疫力)があれば感染したり発症したりしないですみます。

そのために特に必要なのは3つ！

①睡眠



学校も数か月ぶりに、毎日6時間授業になります。慣れるまでは疲れていると思うので、いつもより早めに寝るようにしましょう。

②適度な運動



③バランスのとれた食事



<広げない>

①手洗い

新型コロナウイルスの感染を防ぐのに一番大切なことは、手洗いです。

- ・外から教室に入るとき
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- ・ご飯を食べる前と後
- ・そうじの後
- ・トイレの後
- ・みんなで使うものをさわった後

病気の予防・基本は手洗い



②せきエチケット

せきやくしゃみをするときはマスクなどで口をふさぎましょう。

もし自分の手で抑えたときには、すぐに手を洗いましょう。



③マスクの着用

マスクの本来の働きは、体調が悪い人が、自分のつばを周りの人に飛ばさないためにつけるものです。

ただ新型コロナウイルスにかかっている人も症状がない人も多いため、今は症状がある人もない人も、マスクの着用をお願いします。

<特にマスクが必要な時>



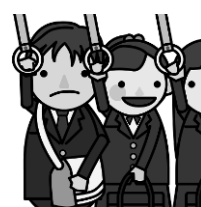
体調が悪いとき
(咳やくしゃみが出る)



友だちとおしゃべりするとき



おしゃべりしながら廊下を歩くと



電車やバスに乗っているとき



友だちと遊ぶとき



他の人と距離が取れないとき

熱中症予防>新型コロナウイルス感染予防

6月の最初の登校日に、みんなに「新しい生活様式」として、いつもマスクをつけることをお願いしました。でもこれからの季節、暑くて湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。

そのため、「今はマスクをしたほうがいいのか」「今はマスクを外しても大丈夫なのか」を自分で正しく判断し、

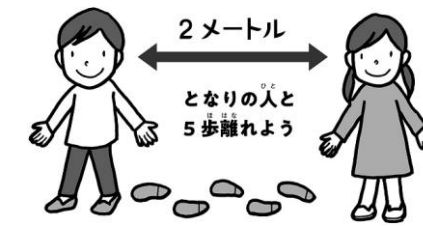
息苦しい、頭が痛い、頭がくらくなるなどの症状があった時には、マスクをはずしてください。

なおマスクをはずしているときは、顔をできるだけ触らない、触った場合は顔を洗うようにしましょう。

<マスクをはずしてもいいとき>



①頭が痛い 息苦しい、気持ちが悪い、めまいがするとき



周り(2m)に人がいないとき
(道路や廊下・階段など)



運動するとき

授業や部活は先生の指示に従ってください



自転車に乗るとき

2メートル離れる(ソーシャルディスタンス)のは相手の飛沫(つば)がかからないためです。口からつばが飛ばない状態(しゃべらない・くしゃみしない・咳をしない)や顔を触らないのであれば、周りの人と近いときでも、体調が悪いときにはマスクをはずしてください。またのどが潤いていなくても水分をとる、ときどきマスクをはずして休憩する...など、周りの状況を見て、行動しましょう。

<マスクのはずしかた>



マスクをはずすときは、マスクのひもを片方の耳にかけたり、きれいなビニールやハンカチなどに入れておきましょう。あごにかけると、あごについたウイルスがマスクにつき、元に戻したときに口から入ってしまうことがあるのでやめましょう。

熱失神

暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色



熱中症

こんな症状があらわれたら注意!!

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

- からだがかたまり
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い



熱疲労

熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる



暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応がにぶい



熱射病

おかしいと思ったらすぐに近くの人にSOSを出しましょう。熱中症は手当が遅れると、死んでしまうこともあるおそろしい病気です。
予防方法 = 寝不足しない・ご飯を食べる・水分はこまめにとる・おかしいと思ったらすぐに涼しいところへ移動する
救急車を呼ぶとき = 意識がおかしいとき 自分で水分をとれないとき