

# 保健だより 第1号

群馬県立大泉高等学校保健室

2020年4月20日発行

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。また、2、3年生の皆さん、進級おめでとうございます。今年は新型コロナウイルス対応のため、異例の新年度スタートとなりましたが、事務連絡日には皆さんの元気な姿を見られてホッとしました。今後もどのような状況になるかわかりませんが、一人ひとりが少しずつ配慮や手間をかけることで、被害を抑えることができます。がんばりましょう。

～ 新型コロナウイルス感染を防ぐために大事なこと ～

## 1 基本的な生活を整え、エチケットを守る！



せっけんを使ってきれいに手洗する



バランスの取れた食事と休養で、体の抵抗力を高める



人混みを避ける



せきやくしゃみをする時、マスクやティッシュで口や鼻を覆う。ティッシュはすぐ捨てる。とっさの時は袖で覆う

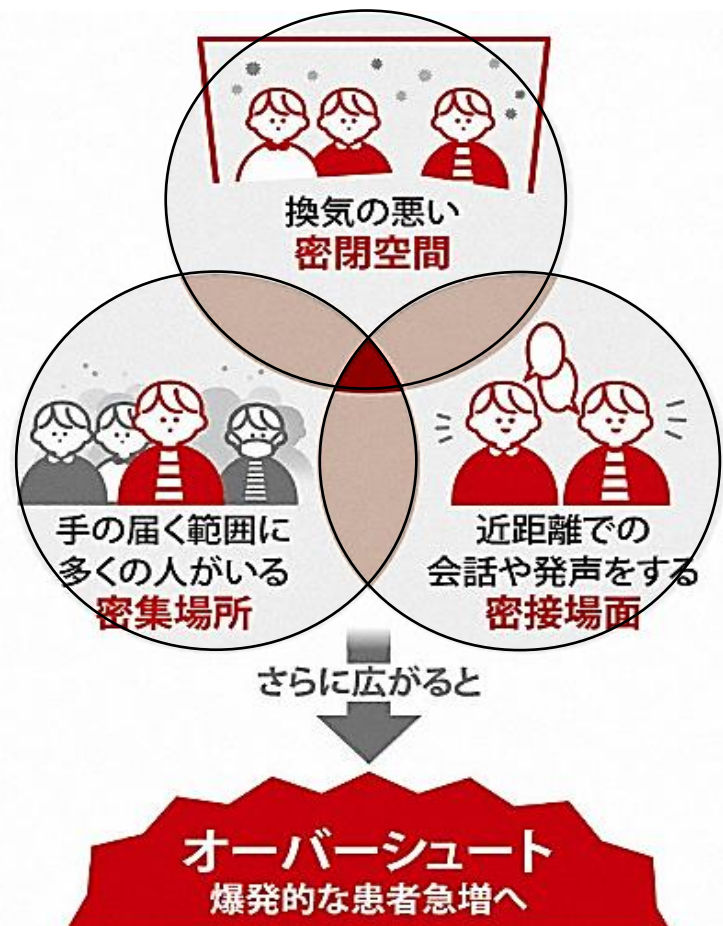
## 2 できるだけ

「密閉空間

密集場所

密接場面」

をさける！



そして、今後はだれもが感染者になる可能性があります。

### 3 もしも自分や家族が自宅待機になったら…？

家族みんなで協力しましょう



部屋は個室に。できない場合はカーテンなどで仕切る



マスクは必ず着用。部屋の外に持ち出さない



ケアは限られた人で



定期的に換気を



タオルは共有しない



こまめに手を洗う



洗濯は家庭用洗剤でOK  
取り扱うときはマスク・手袋をつけて



ゴミを出すときは密閉して



トイレなど手を触れる共有部分は消毒を

PickUp!!  
改めて手洗い方法を  
確認してみましょう!

1 指輪や腕時計を外す

2 流水で手をぬらし、せっけんを付けてよく泡立てる



3 手のひらと手の甲をしっかりとこする。指の間は手を組むようにして洗う



4 親指を反対の手でつかみ、ねじるように洗う



5 手のひらの上で指先と爪の間をこする



6 手首を反対の手でつかみ、ねじるように洗う



7 流水でよく洗い流し、乾いた清潔なタオルで拭く

#### 消毒液の作り方

用意するもの



※食器などのつけ置き、手すりや床などの消毒用

- ❗ 必ず手袋を着用して作業する
- ❗ 手指には使用しない
- 水を入れたペットボトルに、ペットボトルキャップ約0.5杯分(2ml)の漂白剤を混ぜる(0.02%の濃度に薄まればOK)
- 消毒液と分かるようにペンで書く(作りおきはしない)
- 使用した部分には重ねて水拭きする

画像は毎日新聞デジタル版より引用

<お願い>

世界で新型コロナウイルス感染症にともなう差別がおきていると聞きますが、残念なことです。感染者やその疑いがある人とは正しく距離をとり、同じものに触れないなど区別をしますが、その人自身が悪いのではありません。もし、身の回りで感染者やその疑いの人が出たとしても、その人の人格を否定するような発言や、ネットへの書き込みはやめましょう。

また、そういった悪口や書き込みで困るようなことがありましたら、遠慮せずに学校へ相談してください。