

# Health 4月

令和2年4月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

新型コロナウイルス感染症が流行し始めて、約3か月が経ちました。そして先日、全国に緊急事態宣言が発令されました。みなさんは、日々の体調に変化はありませんか？

新学期が始まり、毎日登校前に検温を行って学校へ登校するようにお願いをしていました。今までなかった習慣で、少し戸惑った人も多いでしょう。しかし、検温で自分の体調と向き合うことによって、今まで気が付かなかった体調の変化に気が付いた人もいるのではないのでしょうか。自分自身の体調としっかり向き合い、発熱や咳などの風邪症状がある場合は、自宅で休養してください。また自分の体のSOSを感じ取り、どのように行動をしたらいいかを考え、行動できる人になってほしいと思っています。

## 最近よく聞く、「3密」ってなに??

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面



### POINT!!

- ①「ムンムン」した空間にしないようにこまめに換気を行いましょう。
- ②「ギュウギュウ」しないように、人と人との距離を取りましょう。
- ③「ガヤガヤ」するような会話や発声は、避けましょう。

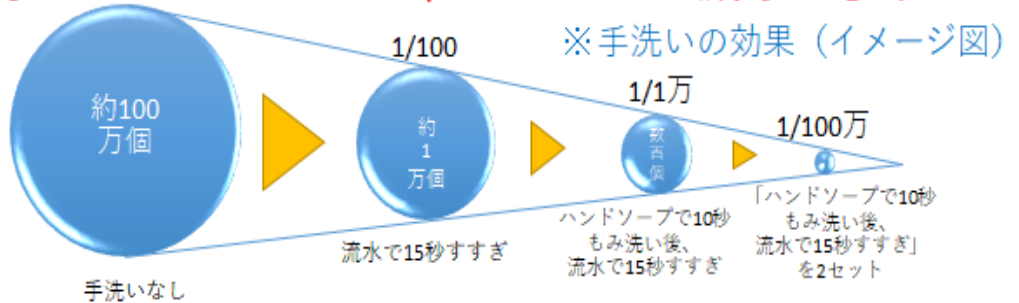
## なんで手洗いが大切なの？

感染症予防の基本は、「手洗い」をすることとなっています。

ポイントは、手を『流れる水で』『石鹸をつけて』『隅々まで』『よくこする』こと。石鹸で手を洗うことによって、ウイルスの数を減らすことができます。

(※右の図参照)

## 水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



手洗いをするタイミングは、まず外から屋内に入った時。また何か作業する前後、料理をするならならその前後に手を洗うことも大切です。手を洗ったら、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう。

### 正しい手の洗い方



手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



あなたは、感染を拡大させないようにするために、どのような行動をとりますか？ 私たち一人ひとりができることをしっかりやっていくことが、「自分のため、大切な人のため、そして、みんなのため」につながります。自分のとるべき行動をしっかりと考えてみてください。