

ほけんだより

1年生用

5月

令和2年5月
保健室

入学おめでとうございます。新型コロナウイルス感染症の影響により休校が続いていますが、必ず学校は再開されます。その時は、健康面のサポートを保健室の私たちが頑張ります。皆さんはまだ見ぬ新しいクラスメートとの出会いにワクワクしながら、「STAYHOME」を守ってくださいね。

保健室はこんなところ♪



喜多です。
これからよろしく
おねがいします！



津村です。
皆さんと会えるのを楽しみに
しています。

1 保健室は当日の体調不良やケガの手当てをします。

朝から体調が悪い時は、無理をせずに自宅で休養しましょう。ケガの手当ては応急処置のみ可能です。自宅でのケガや繰り返しの処置は法律により禁止されていますので、覚えていてください。対処方法の相談には乗ります！

また、保護者の方へどんな体調だったか、どんなケガだったかを自分で説明しましょう。

2 保健室での休養は原則1時間とします。

休養した後、症状が落ち着けば教室に戻ります。そうでない場合は担任の許可を受けて早退し、自宅休養となります。

3 保健室で薬は渡していません。

アレルギー等の問題があり、保健室で内服薬を渡すことはできません。持病がある人は、自分で常備薬を携帯してください。飲んだことがない薬を友達にもらうのもやめてくださいね。

4 場所は、新館1階です。

2組～6組はすぐ下の階、それ以外の組は、渡り廊下を渡ってきてください。

保健室を利用するときは…



日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下で起こったケガ等で病院を受診した場合に医療費を請求できる“日本スポーツ振興センター災害共済給付制度”に加入してもらっています。

請求に必要な書類は保健室にあります。必ず担任や顧問に報告した上で取りに来てください。



授業中のケガ



部活動中のケガ



休み時間中のケガ



登下校中のケガ

新型コロナウイルス感染症について

TV、インターネット、SNS等を通じて様々な情報が流れています。情報は毎日更新されること、誤った情報が混ざっている可能性があることに注意してください。ウソの発信者にならないように、信頼できる情報かどうかを必ず確認しましょう。

＜飛沫感染とは＞

ウイルス本体+水蒸気
飛沫(ひまつ)
会話レベル
2m以内
感染する

＜エアロゾル感染とは＞

エアロゾル(飛沫と飛沫核の中間)
大量の飛沫が発生した時に出現
せきくしゃみ
PCR検査の時のどの診察
インフルエンザ検査
マスクつけていても感染する可能性あり
感染中をたどって3時間くらい生存してしまふ
(だけどしなによりはいい)

＜飛沫核感染(空気感染)とは＞

飛沫核
会話レベル
2mの距離をあける理由
飛沫は水蒸気や重くて落ちる
水が蒸発し空気中をたどる
飛沫核には感染力が強い
空気感染は

＜接触感染とは＞

手の届く範囲
顔周りをさあせない
肩より上に手をまわさないようにする
自分がか感染しないために

＜予防法＞

- ① 室内の空間をさける(3密空間の回避)
- ② 換気をこまめにする
目安: 1時間に最低6回
(実際は20分程度でよい)
- ③ 咳エチケットをする
マスク
月籠にむかって
ハンカチにむかって
周りの人に感染させないために

＜手洗い・アルコール消毒の力＞

手洗い: 70%以上
アルコール消毒: 70%以上
厚紙 24時間
ステンレススチール 48時間
プラスチック 72時間
感染力維持

＜手に咳をふきかけると＞

手に山ほどウイルスつく
今度また咳をしたら
全くアゲないよ
手洗いは20秒以上
70%以上