



保健室だより

令和2年8月21日（金）
鳥取湖陵高等学校保健室

2学期スタートに向けて

今日から2学期がスタートしました。8月に松江市の高校で新型コロナウイルスによる集団感染が発生しました。学校は集団生活の場です。一人一人の感染予防対策が求められます。新型コロナウイルス感染症の予防に向けて以下のことに気をつけて生活しましょう。

キーワードは『おもいやり』です

学校や列車・バスの中で、感染予防対策を自分で考えてできる人は、他人を思いやる心がある人で、見ていて美しいですね。

毎朝必ず検温しましょう

毎朝必ず検温して登校しましょう。

新型コロナウイルスに感染しているかどうかはPCR検査をするまではわかりません。初期症状として、発熱、強い倦怠感（体のだるさ）、咳、のどの痛み、鼻水、息苦しさ、味覚・嗅覚の異常等があります。日本国内では毎日1,000人前後の新規感染者が報告されています。鳥取県内でも22例目が報告されています。ウイルスは目に見えないため、いつ感染するか分からない状況です。**毎朝検温して自分の健康状態をチェックする習慣が重要です。**家族や友達のことを思って“今日も大丈夫”を合言葉に学校生活をスタートしましょう。

また、上記初期症状がある場合は学校を休んで、主治医の先生にまず電話で相談した上で、主治医の先生の指示にしたがって受診してください。

（8月19日現在の日本国内の感染状況）



（参考）

【山中伸弥による新型コロナウイルス情報発信】より一部抜粋
<証拠（エビデンス）があり、正しい可能性が高い情報>

- ・感染後、症状が出るまでの潜伏期間は1から17日とばらつきがある（平均は5～6日程度）
- ・感染しても30～50%では症状が出ない（無症候の割合はもっと高い可能性もある）

マスクをつけましょう

最高気温が30度を超える日が続いています。そんな中でマスクをつけるなんて…ほんとうに暑くて大変ですよ。でも…

「新型コロナウイルスに感染していないからマスクなんてつけなくて大丈夫!!」って思っている人へ

マスク着用をお願い

ウイルス感染防止のため、マスクの着用をお願いいたします。



【山中伸弥による新型コロナウイルス情報発信】にもあるように、30～50%は症状が出ないというデータがあります。症状がないから感染していないとは言えないのです。「**自分も感染しているかも知れない**」と思って、まわりの人への**“おもいやりのマスク着用”**を熱中症を予防しながらお願いします。

また、教室では3密にならないようにできるだけ距離を取って話をするようにしましょう。食事の時以外はマスクを着用しましょう。

換気をしましょう



教室は、30人前後が常にいる状況で、まさに3密の空間になりやすい環境です。冷房しながら、**廊下側の出入口と対角線の窓を開けて空気の流れを作り**、常に新しい空気が教室に入る、そんな換気に心がけましょう。併せて、休憩時間に窓を全開にして換気をするのも有効です。

石けんによる手洗い・アルコール消毒をしましょう

朝教室に入る前に石けんできれいに手洗いをしましょう。ウイルスを教室に持ち込まないというおもいやりの行動が大切です。(帰宅時も同様です)

その他に、**トイレから出た後、掃除の後、食事前、部活動が終わった後等**、石けんと流水で手をきれいに洗うことを心がけましょう。

また、清潔なハンカチを持っていますか？手を洗った後、自分のハンカチで手を拭くことも忘れずに。

アルコール消毒の効果的な使用法は、手を石けんできれいに洗い、よく拭いた後に使用するのがBESTです。



今、あなたができる限りの感染症予防の行動をしましょう。
あなたの、そして家族の命を守るために…