北海道旭川永嶺高等学校保健室

健康のあんてな

2020.2.28

2月の健康の言葉2

本心　本気　本音　本腰　本物
本の字のつくものはいい。
（書家・詩人　相田　みつを）

NO.13

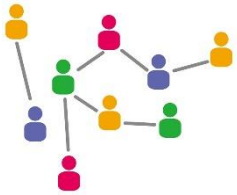
お願い　臨時休業にともなう 新型コロナウィルス感染 対策・対応について

1人ひとりができることを実行しようね

新型コロナウィルス感染症について、26日の「健康のあんてな」において、皆さんに感染症を感情的に忌み嫌うのではなく、**本感染症に対する予防意識を持ち、適切な行動**をしてほしいこと、思いもかけず感染者となった方が、周囲の人々による**偏見や差別意識から傷つくことがないよう心配り**をしてほしい願いをお伝えしましたね。その際に、本感染症の特徴・対応・受診等について盛り込んでいますので、今回は触れません。本感染症に対して基本的に押さえておきたい知識について確認したい人は、本校のホームページ上の「健康のあんてな（NO.12）」をご覧ください。

社会的背景がある

まず　全国的一斉の臨時休校措置であることの意味を理解しよう



今回の臨時休校は、国レベルで「今がまさに感染の流行を早期に終息させるために極めて重要な時期である」認識のもと、「子供たちの健康・安全を第一に考え、多くの子供たちや教職員が、日常的に長時間集まることによる感染リスクにあらかじめ備える観点」から国は全国一斉の臨時休業を要請しました。そこで、様々なことを考慮され北海道の道立高校は担任から伝えられたとおりの対応となりました。

つまり、皆さんが求められている基本的な対応の考え方は「**自分が感染しない・人に感染させない、感染拡大に荷担しない**」ことだと思います。こうした皆さんの意識と行動が、医療を守り、社会を守ることにつながるのです。これまで経験したことのない社会状況であることを十分理解し、より一層報道に関心を持ち責任ある行動を取ることを願います。

望まれる具体的意識と行動

防ぐ　1人ひとりが感染拡大を防ぐことに寄与する

1.日常生活での感染予防行動

●バランスのとれた食事、十分な休養や睡眠をとり、抵抗力を高める生活を心がけてください。
●感染予防の基本は「手洗い」と「咳エチケット」です。マスクもアルコール消毒液も手に入りにくい現状なので、①帰宅後、②鼻、口、目などを触れたいとき、③飲食の前は手洗いをしっかりしましょう。また、適度な換気も忘れずに。

2.不要不急の外出は自粛

●自分が感染しないためには、他者との接触を可能な限り避けることが望まれます。
●特にご家族に高齢者や基礎疾患がある場合は、ウィルスを自宅に持ち込まないよう留意してください。

3.冷静な対応を

●様々な情報のなかには誤情報や不確かな情報もあると心得、信頼できる情報源からの情報に基づき行動してください。
●本感染症または疑い（臨床診断）、あるいは濃厚接触者と判断された場合、学校に連絡してください。
●不用意なネットへの書き込み等誰かを誹謗中傷することない社会に貢献しましょう。