北海道旭川永嶺高等学校保健室

健康のあんてな

2020.8.20

NO. 7

8月の健康の言葉

心が疲れるとき、自分をねぎらい、いたわろう。
人々が希望を持ち続ける限り、明るい未来は創られる。
みんなも　そのひとりであってほしい。

（保健室より）

新型コロナウィルス感染症

私達の日常を私達で守るために マスクの着用&手洗いを考える

もう一度

新型コロナ時代と表される社会を生きる私達にとって、**①マスク着用と手洗い、②他者と十分な距離を保つ、③3密を避けるなどの感染予防の行動習慣は、**視点を変えるとその人の他者への思いやり表現として推し量ることができるのかなと思います。「会食クラスター」「部活動クラスター」「学校クラスター」などクラスター（集団感染）と判断されたケースはいずれも前述の①～③が適切になされていなかったことがわかっています。

「マスクの着用が甘かった」、「気の緩みがあり、大声で話したり十分な距離を取っていなかった」とのコメントは、私達に他人事ではないことを教えてくれます。「自分だけは大丈夫」という根拠なき意識は、感染症の前では無力です。そこで、皆さんには**１人ひとりの思いやりを是非とも感染予防の行動習慣として学校生活の中でも発揮**してほしいと思います。

お互いのみんなのため

マスクの着用

●身体的な距離が十分取れないときは着用

「自分が感染しているかも」と考えてください。教室内では、十分な距離を取れないのが現状です。また、マスクは常に複数枚鞄に入れておくべきグッズです。

●授業以外の場面でも同様

休み時間や昼休み・放課後など自分達で過ごす場面においても、十分な距離が取れない場合はマスク着用。おしゃべりする時はもちろん忘れずに。

●マスクを外す場面は？

他者と十分な距離が取れている、会話がない時。熱中症等体の不調を自覚した時は、安心できる環境でマスクを外す。また、授業等においては先生の指示によりマスクを外す場面があると思います。

なぜマスク？

▼ウィルスは気道や肺で増殖し、そこにつながる口や鼻から会話、咳、くしゃみにより放出される。
- 放出されて口や鼻に入らないようマスクをする。
- 逆に自分がウィルス保持の場合、口や鼻から出ていこうとするウィルスをマスクで阻止。

タイミングが重要！

手洗い

●手洗いは感染対策の基本

手洗いは、新型コロナに限らず感染症予防行動の基本です。ウィルスは皮膚には感染できません！私達が目や鼻、口を触ることで、手に付着したウィルスはこれらの粘膜に感染するのです。

●手洗い６つのタイミング

学校生活を基本に考えると、①外から校舎に入った時、②咳やくしゃみ、鼻をかんだとき、③昼食の前後、④清掃後、⑤トイレ後、⑥共有の物を触った時が手洗いのタイミングとなります。液体ソープの設置数は、６月より各フロア倍増しています。心おきなく使用を。さらに、手洗い後はハンカチなどで水分を拭き取ることも重要と心得てください。

なぜ手洗い？

▼放出されたウィルスは人の手を介して、目や鼻、口の粘膜にたどり着こうとする。
- 自分の目や鼻、口にたどり着く前に、洗い流すために手洗い。
- ウィルスがついた自分の手から、他人の手につかないよう手洗い。

高校生として社会の一員として

自分にできることをする

ここ最近は若年層を中心とした感染拡大が見られます。高校生においては、私的な活動や交流での感染が学校内に持ち込まれ、学校を介して集団感染となることが懸念されます。そこで―

- 感染しても無症状な場合もあることを踏まえ、**感染予防の強い意識と慎重な行動を**選択する。
- 参加する活動や利用する施設等が、新型コロナウィルスの感染防止の対応を適切に行っているか確認（自分達で確認できない場合、身近な大人に相談）する。

▼ウィルスは１～２時間は浮遊し、感染の機会をうかがう。

●教室以外に設置の対物消毒液をアルコール系に変えました