



滋賀県立長浜北星高等学校全日制
 滋賀県立長浜北星高等養護学校
 保健室 2020.2

感染症予防ために、各自でできること！

インフルエンザやノロウイルス等の感染症が流行する季節ですが、今年は、コロナウイルスにも注意が必要です。コロナウイルスに関しては、連日テレビや新聞のニュース等で報道されていますが、常に最新情報をチェックしておくことが必要です。



2月は推薦入試で登校しなくてもいい日や祝日があり、人ごみに出かける計画を立てている人もいるかもしれませんが・・・できれば、不要不急の外出は控えたり、人ごみには出かけないようにしたり、疲れて体の抵抗力がさがらないようにしたりしてください。

首相官邸のホームページには「一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？」として、

「過剰に心配することなく、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」

などの通常の感染症対策が重要です。」

と書かれています。感染しないようにするためには、**手洗い・普段の健康管理・適度な室温を保つ**ことも必要であるとのこと。詳しくは、首相官邸のホームページを確認してみましょう。マスクの効果についても記載されていますので、ご確認を。

その他にも、厚生労働省や国立感染症研究所などのホームページを見ると詳しいことが書かれていますので、あわせてチェックしてみましょう。



- ドアノブ
- 電気のスイッチ
- 階段の手すり
- スマホの画面
- パソコンのキーボード
- など

だから手洗い！

手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

この部位は、こんなふうに手を動かそう！

石けんでの手洗いも、アルコールでの手指消毒も、手の動かし方は同じです。



手の平
 両方の手の平をこすり合わせる



手の甲
 手の甲と手の平をこすり合わせる



指と指の間
 両手の指を組み合わせさせてこする



親指
 もう片方の手で包んでねじる



手首
 もう片方の手でつかんでねじる



指先・ツメ
 もう片方の手の平にこすりつける

咳エチケット できるかな？

せき・くしゃみが出るときは



マスクをつける

せき・くしゃみがでそうになったら



口と鼻をおおう

せき・くしゃみをしたあとは



使ったティッシュはすぐに捨てる



ティッシュ・ハンカチを
持っておく



まわりの人にかからないように
横を向く



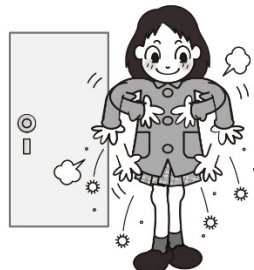
手で覆ったときは
手を洗う

せき・くしゃみが出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、咳エチケットを心がけましょう！

花粉が飛び始める季節です！！



天気予報を確認しましょう



家に入る前に花粉を
払い落しましょう



帽子や眼鏡、マスクを
つけましょう

もうそろそろ、花粉
が飛び始める季節に
なります。アレルギー
症状がひどい人は早
めに医療機関で相談
しておきましょう！

スクールカウンセラー来校日

今年度はあと3回来てくださいます。

何か不安や悩みがある人は、今年度のうちに
相談をしてみたいはかがでしょうか？ 悩みを
言葉にすることで、何か解決策が見つかったり、
今まで気が付かなかったことに気付けるかもし
れませんよ。

2月13日（木） 午後

2月18日（火） 午後

3月 5日（木） 午後

