

保健室通信

2020. 5-2

奈良県立登美ヶ丘高等学校・国際高等学校 保健室

学校再開にむけて・・・

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言をうけて、在宅での学習が続いていましたが、多くの県で緊急事態宣言が解除され、学校をはじめとする社会生活が再開されようとしています。しかし、多くの専門家が警鐘を鳴らし続けているように、「新型コロナウイルス感染症によるパンデミックは収束したわけではなく、「WITH コロナ」や「コロナとの共存」という言葉に表されているように・・・ワクチンなどによる免疫を獲得するまでは、ウイルスが存在するという中で生活をしていかなければなりません。そこで、私たちが社会生活を再開しながら、感染拡大を予防するために必要なことが「新しい生活様式」の徹底です。

<<新しい生活様式>>

マスクの着用

人とは十分な距離をとる。(2メートル以上)

こまめな手洗い・手指の消毒

家に帰ったら、まず手と顔を洗う(シャワーを浴びる)

咳エチケットの徹底

換気の徹底

遊びに行くなら屋内より屋外

毎日の体調チェック 発熱・風邪の症状があるときは自宅静養



ウイルスは目に見えないので、その予防方法に漠然とした不安を感じている人も多いと思います。都内のクリニックに勤める内科医の眞鍋葉子さんがとてもわかりやすい感染予防方法を SNS に書いておられたのでここで紹介します。

ウイルスをペンキに例えると・・・

外は一面塗りたてのペンキの世界

外出したあなたがペンキを体内に取り込まず家も汚さずに過ごす方法とは。

「電車の座席に座ったら、『ああ今背中とお尻にごっそり塗りたてペンキが付いたな』と思うこと。エレベーターのボタンを押したら『ああ今指先にペンキが付いたな』と思う。予防の目標は、口や鼻にペンキをつけないことです。人間誰でも、うっかり手で鼻をこすったりします。なので、外では必ずマスクを装着しましょう。(マスクがなければ、ペンキ付きの手で自分の鼻や口をうっかり触らないように気を張りましょう。)



外の世界でペンキだらけになったあなた・・・、家に帰ったらペンキを家中にひろげないために、まず手や顔を洗いペンキを落としましょう。(すぐシャワーを浴びたり、着替えたりするのも効果的です!) 荷物にもペンキがついていますよ。家に持ち込んだ荷物は、あちこちに置かず、決めた場所で除菌スプレーをかけたりしましょう。

スマホも要注意です。ペンキがついた手で触ったスマホを不用意に家で触ると、また手や顔・・・家中にペンキ汚れを広げることになりますよね。家に帰ったら、スマホを消毒液などで拭く等の対策が必要です。



学校再開にむけて・・・学校での対策

- ・トイレや手洗い場所に「手洗い薬用石けん」を設置しています。
(補充が必要な場合は空容器を保健室に持って来てください。
保健室で補充します。)
- ・昇降口、体育館前、職員室前に「手指用消毒剤」を設置しています。残量が少なくなれば、空容器を保健室に持ってきてください。
保健室で補充します。
- ・各クラスの消毒について
教室の机や椅子など皆さんが校内で触れるところは、当分の間、先生方で消毒(清拭)作業を行います。
各教室にもアルコール製剤を設置しますので、気になる場合は、各自で液を噴霧後、ペーパー等で拭いてください。
(このアルコール製剤は手指消毒には使えません。)
残量が少なくなれば、空容器を保健室に持ってきてください。
保健室で補充します。
- ・「新しい生活様式」では、マスクの着用がいられています。学校には予備のマスクはありません。必ず各自で準備をしましょう!
保健室では、以前に紹介した「ハンカチ等を使った簡易の手作りマスク」用のあてガーゼや輪ゴムを準備しています。万一、マスクを忘れたときのために、鞆の中に清潔なハンカチをいつも入れておきましょう。

- ・毎朝必ず登校前に体温チェックや健康状態を確認しましょう。

検温の結果、発熱が確認された場合や、咳やだるさ・長引く風邪症状・味覚嗅覚の異常などの症状がある場合は、登校を控えてください。(その場合は、必ず学校に連絡をしてください。)

新型コロナウイルス感染症を防ぐためには、正しい知識を持って予防し、自分自身の健康をしっかり管理することが大切です。そして、みなさんが絶対にしてはいけないことがあります。それは、新型コロナウイルスなどの感染症に罹ってしまった人やそのご家族の心を傷つけるようなことを言ったり、差別したりすることです。また、新型コロナウイルスの感染拡大防止に向けて、懸命に働いているご家族をもつみなさんの仲間を傷つけるような言動です。

相手の立場に立って、思いやりの心をもって行動しましょう。また、少しでも気になることや不安なことがあるときは、必ず先生や信頼できる大人に相談してください。

