

新型コロナウイルス感染症について〈生徒のみなさん〉

2020年6月1日 帝京中学高等学校

新型コロナウイルスを知って対策をしよう！



○現在わかっていること

感染経路：飛沫感染（感染者のくしゃみや咳、つばの飛沫による感染）

接触感染（ウイルスがついた手で口や目、鼻を触ることによる感染）

潜伏期間：1～14日

症状：風邪症状、倦怠感、呼吸器症状など（味覚や嗅覚が鈍くなるとの報告もあり）

○感染を予防するには？

✓ 3つの密（3密）を避ける

3密とは…？ 換気の悪い「密閉空間」

多くの人が密集している「密集場所」

互いに手が届く距離での会話や発生が行われる「密接場面」

✓ 手洗い・咳エチケットを行い、ウイルスを自分の体に取り込まない・相手にうつさない

✓ 適度な運動・栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠によって抵抗力を高めることが重要

コロナウイルス撃退作戦①

手洗い

外から帰ってきたときやトイレの後などは、まず石けんで手洗いを！
手についたウイルスを洗い流します。



コロナウイルス撃退作戦②

咳エチケット

咳やくしゃみをするときはマスクをつける。
または、咳やくしゃみのとき、口や鼻をハンカチなどで覆う。



コロナウイルス撃退作戦③

抵抗力を高める

適度な運動・栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠によって
抵抗力を高めることが重要です。



コロナウイルス撃退作戦④

体調が悪いときは家で休む

熱、のどの痛み、咳などがあるときは外に出ず、家でゆっくり休む。



生徒の皆さんへの5つのお願い

① 朝、学校へ登校する前に家で熱を測りましょう！自分の健康を観察しましょう！

みなさんが朝やること・・・朝、家で体温を測り、自分自身の健康観察をすること

心配な症状はない→登校

マスク着用

ハンカチ、ティッシュの用意

発熱がある 咳が出る だるい

息苦しさがある のどが痛い など

↳学校へ欠席連絡をして、家庭で様子を見る

もし熱がなくても、風邪のような症状など体調不良のときは保護者の方に学校へ連絡してもらって学校を欠席してください。この場合、欠席しても出席停止の扱いになるので、欠席扱いにはなりません。今は学校のみなを守るために休む勇気も必要です！

② ハンカチ・マスクの持参をお願いします！

学校へ登校する全生徒にマスクの着用をお願いします。手洗い後にはハンカチ、咳エチケットにはマスクが必要になるので、毎日清潔なものを家から持参しましょう。マスクを落したり、汚したりしたときのために予備のマスク持ち歩きましょう。

③ 休み時間には換気をしてください！

3密の1つである「換気の悪い密閉空間」を作らないために、教科担当の先生の指示のもとに休み時間に10分間の換気を行います。暑い日もありますが、エアコンをつけたまま換気をして大丈夫です。

④ 飲み物を持参しましょう！

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、廊下にある水飲み場が使用禁止になります。飲み物は家から持参するか、購入しておきましょう。持参した飲み物がなくなり、学校の自動販売機で買うときのためにお金も用意しておきましょう。これから気温も高くなっていくので、こまめな水分補給が必要になります。

「マスク熱中症」といわれるように、マスクをしていると常にのどが潤っていて、のどの渇きを感じないため、気づかないうちに体は脱水状態になってしまいます。飲み物はいつでも飲めるように持参しましょう！

⑤ 休み時間の過ごし方を考えよう！

これも3密の1つである「互いに手が届く距離での会話や発生が行われる密接場面」を作らないために、みなさんに協力してもらいたいことです。休み時間の密接場面で考えられる「手をつなぐ、肩を組む、顔を近づけて大きな声で話す、飲み物の回し飲み」などは絶対にしないようにしましょう。

不安や悩み事について

約3か月間の休校中、これから先のことがわからない不安の中で毎日過ごしていた人も多くいるかと思います。また、学校が始まり、6月から学年が上がってみなさんの環境も大きく変わります。その中で、新型コロナウイルスによる不安や、休校中のできごと、学校再開後の不安や悩みなど、誰かに話したいこと・悩んでいることなどがあれば相談してください。


感染を予防するために取り組もう！

【接触感染を防ぐために】手洗い

手洗いのポイント

- 手洗いのキホン
 - ①水道の水でよく手をぬらします。
 - ②石けんをしっかり泡立てます。
 - ③手の平、手の甲、指の間、指先、親指、手首を洗います。
 - ④水道の水で石けんや汚れをしっかりと洗い流します。
 - ⑤清潔なタオルなどで水分をよく拭き取ります。※手は2度洗いをすると、より効果的です！
- 洗い残しやすい場所とその洗い方
 - ・指の間→両手を組み合わせて、こすり洗いをしてください。
 - ・指先→もう一方の手の平に当てて、こするようにして洗いましょう。
 - ・親指→もう一方の手で親指をつかみ、ねじるようにして洗いましょう。
 - ・手首→もう一方の手で手首をつかみ、ねじるようにして洗いましょう。
- 手を洗った後も注意！

せっかくきれいに洗っても、ぬれたままにしておくと手に汚れがつきやすくなります。水分はしっかりと拭き取るようにしてください。また、何日も使い続けているタオルには雑菌が増殖しているの、必ず清潔なものを使いましょう。



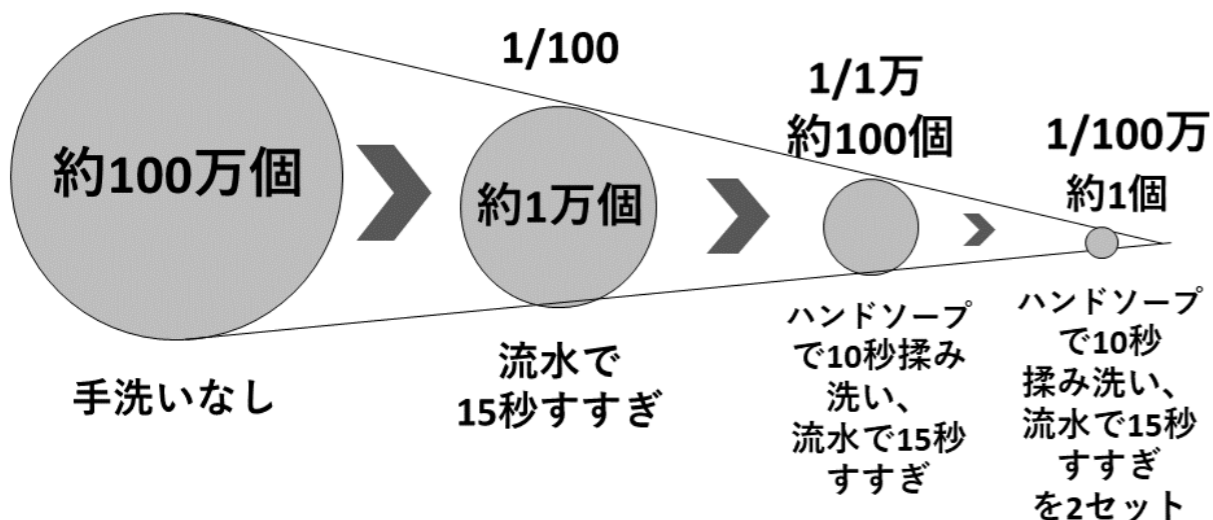
人は無意識のうちで手で顔を触っています。

手についたウイルスは、目・鼻・口の粘膜から体の中に侵入してきます。目・鼻・口を触るときは、手を洗った後に触りましょう。



手洗いのすすめ（手洗いの効果 イメージ図）


水とハンドソープを使って丁寧に手洗いをする事でウイルスは落とせます。



【飛沫感染を防ぐために】咳エチケット

咳エチケットを守ろう

インフルエンザなどにかかっている人が、周りの人に感染させないために守ってもらいたいのが「咳エチケット」です。咳やくしゃみによって、周囲にウイルスの含まれた飛沫が飛び散らないよう、次のことを心がけてください。



- 咳やくしゃみが出る時は…
- マスクをつける
正しくつけないと意味がありません。鼻からあごまでを確実ににおおいます。
- ティッシュなどで口や鼻をおおう
口や鼻をおおったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てます。その後、手を洗うことも忘れずに。
- 服の肘の部分で口や鼻をおおう
とっさのときは、このやり方で飛び散りを防ぎます。なるべく人から離れたり、顔をそむけたりすることも大切です。
- 手で押さえない！
咳やくしゃみを押さえた手でさわった場所にウイルスが付着してしまうので、どこにもさわらないようにして、すぐに石けんを手をよく洗います。

咳やくしゃみのしぶきは約2m飛び、気道の物質が小さな粒となって空気中に飛び散ります。この小さな粒（ウイルスではなく）の数については1回のくしゃみで約200万個、咳で約10万個とされています。

マスクのつけ方、はずし方

- マスクをつける時の注意
 - ・マスクの上下や表裏を確認する
 - ・ワイヤーを鼻の形に合わせる
 - ・鼻からあごまでをしっかりとのおおう
 - ・隙間が出ないように顔にフィットさせる
- ×間違ったつけ方
マスクから鼻やあごが出ていたり、あごに引っかけたりしないようにしましょう！
- マスクをはずす時の注意
 - ・マスクの表面にはウイルスがついていることがあるのでさわらない
 - ・ヒモの部分のみを持ってはずす
 - ・他の人への感染を防止するため、はずしたマスクはビニール袋に入れたり、ふた付きのゴミ箱の中に捨てる
 - ・マスクを捨てた後、手をしっかり洗う

