

保健だより 9月

引用・参考：「健」「厚労省 HP」「鹿児島県歯科医師会 HP」「文科省学校の新しい生活様式 Ver.6」

～新型コロナウイルス感染症予防について～

2学期が始まりました。報道等でもあるように、全国で新型コロナウイルス感染症が爆発的に増えています。鹿児島県においても、現段階で9月12日まで「まん延防止等重点措置区域」に指定されており、より一層感染防止対策を講じる必要があります。「うつらない、うつさない」をモットーにしながら、日々感染症対策を行っていきましょう。

9月の保健目標

・感染症対策を確実に行う

・規則正しい生活習慣を行い、感染症予防・熱中症予防につとめる

鹿児島東高校感染症対策6項目

1 昼食時間の黙食 ～黙食強化週間9月1日から10日～

新型コロナウイルス感染症の感染経路の9割は「飛沫」だと言われています。食事中は、唾液が増えるため、食事中の会話は最も感染のリスクが高くなります。そのため以下の点に注意して昼食を摂るようにしてください。

- ① 昼食前は手洗いうがいを行う。
- ② 昼食は自分の席で食べる。
- ③ 向かい合わせで食べない。
- ④ 食事中、話す必要が生じた場合は、必ずマスクを着ける。

黙食
にご協力ください



2 昼食後の歯みがき

歯みがきは、口腔内の細菌数を減らすため、感染症予防にもなります。しかし、マスクを外した状態で密になりやすいため、以下のことに注意しましょう。

- ① 水道での密を避けるために時間帯をずらす。
- ② 歯みがき中の私語はしない。
- ③ 歯みがき中は口を結ぶ。前歯の裏をみがくときは口を手で覆う。
- ④ うがいを吐き出すときは低い姿勢でゆっくり行う。

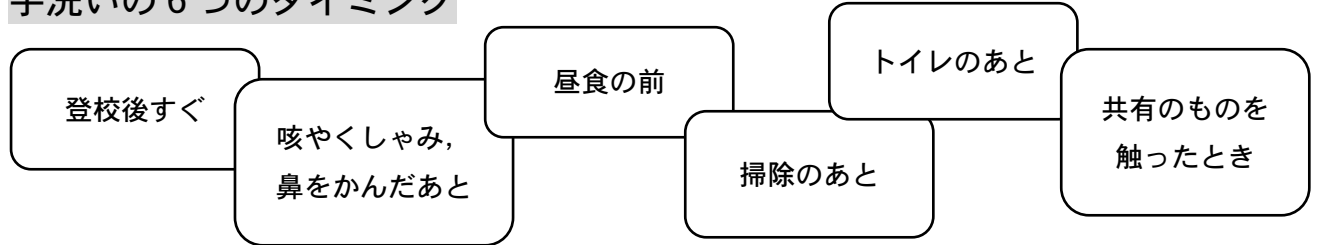


※生徒保健委員会作成ポスターを校内に貼っています。参考にしてください。

3 手洗い、手指アルコール消毒

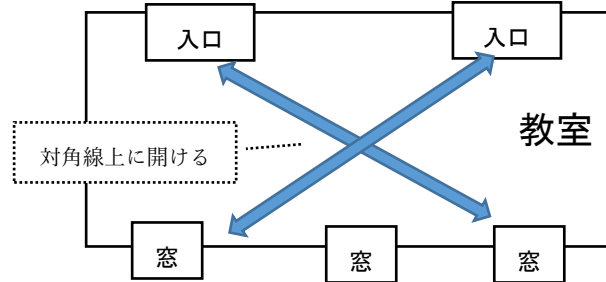
接触感染を避けるため、手洗いはとても重要です。また、コロナウイルスはアルコールに弱いため、アルコール消毒は効果があります。ただし、アルコールに強いウイルスもたくさんありますので、手洗いは重要です。

手洗いの6つのタイミング



4 換気

エアコン使用時も換気は必要です。サーキュレーターを使用すると効果的です。



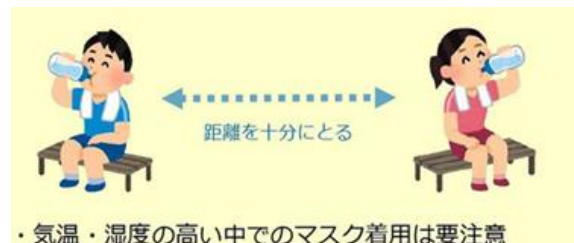
5 マスク

感染経路の99%は「飛沫」だと考えられています。大きな飛沫は落下し、小さな飛沫は空中を漂い空気感染を起こすため、マスクはすきまのないよう着用することが望ましいと言えます。

	不織布マスク	布マスク	ウレタンマスク
大きな飛沫	透過しない	透過しない	透過する
小さな飛沫	透過率 50%	ほとんど透過する	透過する

ウレタンマスクは花粉症予防目的。感染症予防には不向きです。

※人のいないところ、熱中症の恐れがあるとき、体育の授業中では着ける必要はありません。



6 規則正しい生活習慣

- 朝ご飯を食べているか
- いつも決まった時間に就寝、起床しているか
- 夜更かしをしない、寝る前にスマホを見ないなど、睡眠の時間や質を確保できているか
- 間食や夜食などを取り過ぎないように気をつけているか
- 自分の体力に合った運動をしているか