

保健室だより 臨時号

2020年5月7日 名古屋大谷高校

新型コロナウイルス感染症の流行により、本校も5月31日まで臨時休校となりました。長い休校期間となりますが、今できることは「自分が感染しない、人に感染させない」行動を取ることです。自分や他の人の命を守るように、一人ひとりが意識して行動しましょう。また、元気な姿で会える日を楽しみにしています。

今、私たちに出来る「感染しない、感染させない」行動

●不要不急の外出・3つの密を避ける

① 密閉空間にしないため、こまめに換気する

換気の程度・・・2方向の窓を1回、数分間程度、全開にする

換気の時間・・・毎時間2回以上

3つの密



密閉空間



密集場所



密接場面

② 密集しないように、不要不急の外出を控えて人と十分な距離を取る

- ・不要不急の外出を控えることに加えて、買い物も少人数で、すいている時に行く
屋外でも密集する運動は避ける
- ・他の人と、互いに手を伸ばして届かない十分な距離（2m以上）をとる

③ 密接した状態での会話・発声を避ける

- ・会話をするときにはなるべくマスクをつける
- ・電車やエレベーターなど密接場面での会話を慎む

5分間の会話は
咳1回分と同じ

※3つの密（密閉・密集・密接）が重なると集団感染のリスクが高いと言われていますが、1つの密も起こらない「**ゼロ密**」を目指して行動することが大切です。

●手洗い・咳エチケットの励行

*詳しくはポスターを参照（PDF）

① 手洗い

- ・外出先からの帰宅後、食事前などこまめに手を洗う
- ・手洗いが終わったら清潔なタオルやペーパータオルで拭く
- ・外出時は自分用のハンカチを持ち歩く



② 咳エチケット

- ・マスクを着用する
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆う
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆う
- ・周囲の人からなるべく離れる



●規則正しい生活をして、免疫力を高める

① 朝は毎日決まった時間に起き、カーテンを開けて朝日を浴びる

② 毎日同じ時間に3食きちんと食べる

③ 適度に運動をする

例) 3密を避けた上での散歩やジョギング、家の中で筋トレ・ストレッチ

④ 寝る直前は携帯やテレビなどを見ずに、早めに眠りにつく

学校再開に向けて
生活リズムを整えよう！

新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安



※発熱等の風邪症状が見られる時は、**必ず学校を休み外出を控えてください。**

風邪症状があり学校を休む際、または感染者・濃厚接触者になった場合は必ず学校へ連絡をお願いいたします。

*次の症状がある方は、帰国者・接触者相談センターに相談してください。

- (1) 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）、高熱のいずれかがある。
- (2) 比較的軽い風邪の症状が4日以上続いている。（解熱剤を飲み続けなければならない方も同様）
- (3) 基礎疾患等のある方は、発熱や咳などの比較的軽い風邪症状がある。