

5月 保健だより

松山南高校

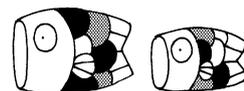
定時制保健室

令和2年5月

新年度が始まり、いつもなら心新たにフレッシュな気持ちで迎える春ですが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響が見通せず、不安になることもありますね。それを和らげるために第一に心掛けることは、自分自身が決して感染源にならない行動をとることです。休校明けも「健康観察票」の記入を続けましょう。毎朝検温！自分の生活と体調をチェック！ストレスをためない！ことが大切です。

今月の保健目標

疾病の早期発見・早期治療



新型コロナウイルス感染症対策

テレビや新聞などのメディアで「新型コロナウイルス感染症」について連日取り上げられています。昨年の12月に中国で見つかったコロナウイルスによる感染が日本でも広がっています。若者の感染も増加していますが、高齢者やもともと病気のある人がかかると、重い病気になり、命をおとすこともあります。このウイルスは、つば・咳・くしゃみにのって人から人へと感染し、手に付いたウイルスが原因で広がることもあります。自分を、家族を、またみんなを守るために、今後もより一層、正しい情報を知り、感染予防に努める必要があります。

「新型コロナウイルス感染症」の予防法は、基本的には、従来の感染症予防と同じです。ここでもう一度、感染症の予防について確認し、実行しましょう。

● 感染症予防のポイント ●

1. 人混みを避ける。(＜3つの密＞密閉・密集・密接)
2. 手洗いをしっかりする。(洗った後にしっかり乾燥させることが大切)
3. うがいをする。(ブクブクうがいとガラガラうがい)
4. マスクを着用する。(鼻まできちんと覆う)
5. 咳エチケット。(くしゃみ・咳をするときはハンカチ等で口を覆う)
6. 免疫力を高める。(十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動)
7. 部屋の換気(2方向の窓を開ける)。適切な湿度に保つ。衣服による温度調節。



※ もしも、自分や家族に感染が疑われる場合には、学校に連絡してください。

日常生活で十分気を付けていても誰しもが感染症にかかるリスクがあります。人ごとではなく、自分の身の周りに起こりうることとして認識することは、無用な差別や偏見を生まないためにも大切です♡

★保健室の利用 ～知っておこう！～

18:00までは、定時制職員室
18:00からは、本館1階保健室

授業の先生やクラスの人に伝言してから来室しましょう。

★AEDの場所

① 体育館北側 ② 玄関前 ③ 北教棟1階食物室前

★担架の場所

① 体育館北側 ② 保健室前 ③ 北教棟4階美術室前