

上高☆保健だより

上浮穴高等学校

保健室

令和2年5月

分散登校中です。長い休校後、感染症予防に努めながらの生活を送れていますか？

「4月健康観察表」の結果、朝の4時まで起きている人や、朝食のとれていない人もいました。また、そういった生活習慣が乱れている人は、体温も35℃代…低体温は抵抗力も内臓機能も低下しているという状態です。新型コロナウイルスは難敵です。感染しないように、普段から抵抗力を高める生活を心がけましょう。

今月の保健目標

基本的な生活習慣を
確立しよう



今月の
キーワード!!

正しく知って「正しく恐れる」「敵はウイルス」

たとえ感染してしまっても、地域の中で笑顔の暮らしを取り戻せるように…

新型コロナウイルスの感染者が出る度に不安に思っていることと思いますが、その不安から関係者への偏見はしていませんか？

今も SNS での誹謗中傷が後をたちません。情報を拡散することが正義だと勘違いしている人もいます。隠されていることがあるとすれば、それだけ関係者のプライバシーが守られているということ。個人を特定しようとする行動や偏見、差別は絶対にしてはいけません。

欧米では感染して治癒した人が地域に戻ってこられたら拍手で迎えるそうです。私たちも感染された方や医療機関、その地域を応援しましょう。

保健委員がシトラスリボンを作成しています。愛媛らしい柑橘系のシトラスカラーでいろいろ作り通学鞆につけています。みなさんも一緒に共有しませんか？



シトラスリボン運動 「ただいま」「おかえり」って言いあえるまでに



松山大学の研究者らによる、感染した人や医療従事者などが地域で受け入れやすい雰囲気づくりをと提唱する取り組みです。全国で広がっています。

「地域・家庭・職場（学校）など」を示す「三つの輪」を作ればできあがり。

6月の健康診断の日程(変・追加)

全校生徒

- 内科検診…6/4(木) 13:30～
- 歯科検診…6/10(水) 13:30～ ※歯ブラシ持参

該当生徒

1年生

- 尿二次検査…6/8(月)、6/23(火)
- 貧血・心電図検査…6/16(火) 11:20～ ※バスタオル(好はフェイスタオル)持参
- 結核検診…6/19(金) 13:30～ ※夏用体操服(上)持参

感染予防に十分配慮しながら実施します。

家庭でも簡単
にできます！

学校で行っている 消毒について紹介します

消毒薬（ハイター水）の作り方

- ① ペットボトルに水を500ml、キャップ1杯（5ml）の次亜塩素酸ナトリウム（6%）の含まれた塩素系漂白剤（ハイター等）を入れる。
- ② 蓋をして何回か上下に返して混ぜる。

ドアノブなど手に触れる物の消毒は0.02~0.05%
体液で汚れた物は0.1%

消毒の仕方とポイント

- ① 机の表面や椅子の背もたれ、ドアノブ、手すり、蛇口など、必要なところに適量吹き付ける。（雑巾に浸して拭いても可）
電気のスイッチやリモコン、電話などは使い捨てペーパー等にハイター水を浸して拭く。
- ② 数分置く。（その間に床の掃き掃除などをする）
- ③ 絞った雑巾で水拭きをする。（特に金具のものは丁寧に拭き取る）



購入時期は3年
以内の物を使う

注意事項！

- ① **換気が必要**です。※酸性の洗剤と混ぜない。
- ② **マスク**をし、噴射したものを吸い込まないように気を付けましょう。
- ③ **ナイロン手袋**を使いましょう。**手指消毒には使えません。**

※「次亜塩素酸水」という似た名前の除菌水がありますが、違うものです。
※ 一日で使い切りましょう。塩素が抜けて消毒効果が低くなります。

水分とれていますか!?

マスク着用中の脱水に注意！

感染予防のためには普段の生活の中でもマスクが必須ですが、**マスク着用中は、のどの渇きを感じにくくなり、脱水状態になりやすい**といったリスクも指摘されています。また、**マスクをしているため、水分補給を忘れがち**になります。

状況に応じてはマスクを外すなどの対応も必要ですが、まず、**意識して定期的に水分補給の時間を設けることが重要**です。



歯と口の健康週間 6/4~6/10

感染リスクもあり、定期受診も遠のいているかもしれませんが、歯と口腔の疾患は丁寧な歯磨きで予防、そして早期受診が大切です。6/10の歯科検診前には鏡で自分の歯と口腔を確認しておいてください。

★洗口場(手洗い場)の使用に注意しましょう！

昼食前の手洗い、昼食後の歯磨きでみなさん手洗い場を良く利用しているかと思います。感染症予防のためにはどちらも必要です。しかし、洗口の仕方ですら場所が感染源となる場合も…

消毒も行いますが、**歯磨き後は飛沫が飛び散らないよう、ゆっくり洗口し、流水で洗い流し**てください。

