



川口工業高校定時制
保健室
令和3年12月2日



早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。
コロナ禍で迎える2回目の冬。県内では、10月以降、陽性者が減少し…という状況にありましたが、11月30日に、新たな変異ウイルス「オミクロン株」が国内で初めて確認されました。
今一度、感染予防の意識を弱めることのないよう注意していく必要があります。

まだまだ続けよう! 感染予防対策

こまめな手洗い

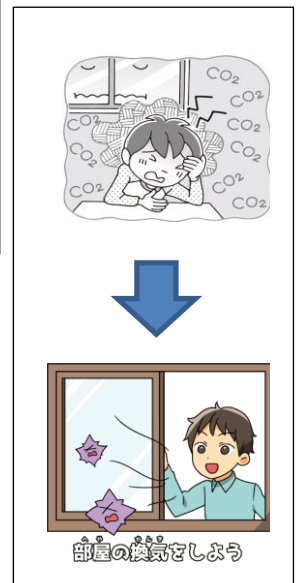
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

マスクを正しくつけよう

鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくといいますが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



新型コロナウイルスはどれくらい生きる?

新型ウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間		
空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

- 石けんで10秒もみ洗い
- 流水で15秒すすぐ
- 2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに!

忘れないで! 手洗いの“ウイークポイント”

指先と爪の間

→反対の手のひらに爪を立て、こする



手首・親指

→反対の手で握るように持ち、ねじる



指と指の間

→両手の指を組み合わせて動かす

これらの箇所は、確実に洗うために「ひと手間」をかける必要があります。手洗いが不十分になりやすい一因に。知っているも面倒で、おろそかになりがちだからこそしっかり実践して、より確実な感染症予防につなげてほしいと思います。

マスクの時も鼻呼吸を!

マスクをつけていると、口呼吸になっていませんか?

【口呼吸のリスクの例】

- 1、なんだかぼーっとする〜集中力の低下。
- 2、のどの乾燥・せきの悪化。
- 3、歯周病の原因にもなる。
- 4、呼吸が浅くなり、隠れ酸欠など。