# ほけんだより

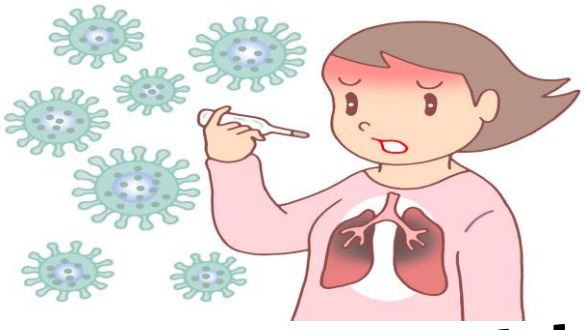
特別号

R2. 2. 26(火)

日奈久中保健室

## 新型コロナウイルス感染症への対応について

１２月から感染が確認され始めた新型コロナウイルスですが、２月２５日現在で熊本県でも５人の感染が確認されています。日本各県でも感染が確認されており、今後も十分注意が必要です。ご家庭でも手洗い・うがい、マスクの着用、アルコール消毒など感染予防に努めていただくようご協力お願いします。



# 感染を予防するために、今できることをしっかりと！！

### 手洗い




指や爪の間、
手首までしっかりと

### うがい




喉の奥まで（3回以上）




手指のアルコール消毒



マスクの着用



十分な睡眠



十分な栄養



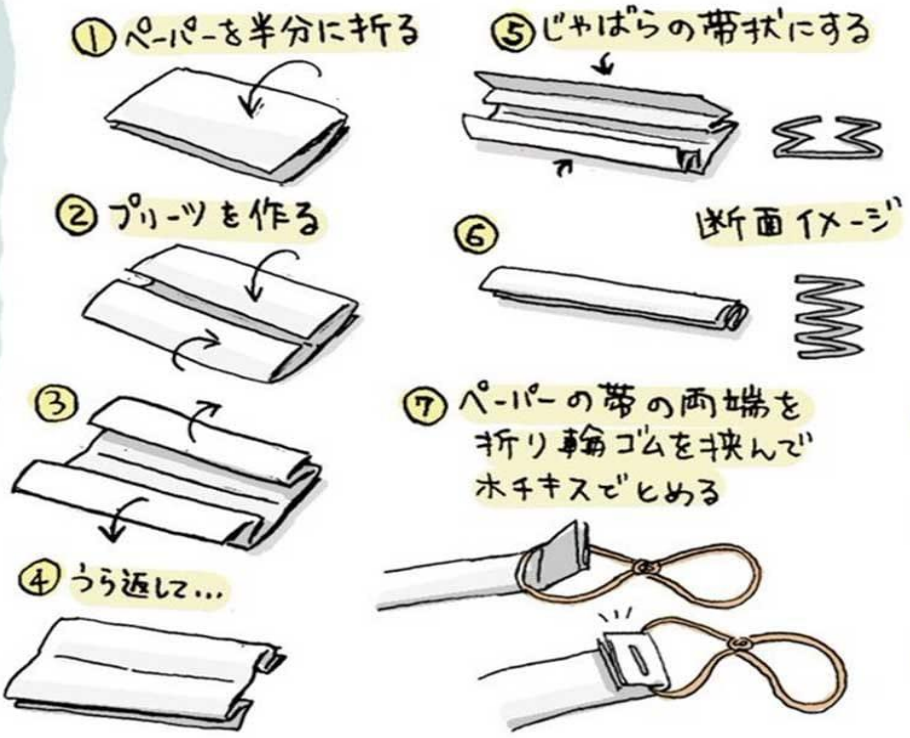
適度な運動

感染を予防するために、手洗い・うがい、マスクの着用、アルコール消毒などの徹底をお願いします。（本校も２月２５日より、生徒昇降口と職員玄関にアルコール消毒を設置しています。生徒のみならず、来校された場合はアルコール消毒のご協力をお願いします。）また、免疫力を上げるためには、十分な睡眠（７～８時間）、十分な栄養（１日三食の一汁三菜が望ましい）、適度な運動（１日２０分程度）が必要とされています。これらを意識し、可能な範囲で実践して感染予防に努めましょう。

発熱等（３７℃以上の微熱を含む）の風邪の症状が見られる場合は、無理をせずに自宅で休養させてください。その際は、欠席ではなく、出席停止扱いとなりますので、ご連絡ください。現在、マスクやアルコール消毒など品薄な状態が続いており、手に入れるのが困難な状態となっています。左側に簡易ペーパータオルマスクの作り方や正しいアルコール消毒について載せておりますので、参考にされてください。

# ペーパータオルマスクの作り方




## アルコール消毒液による手指消毒手順



1 噴射する速乾性手指消毒剤を指を曲げながら適量手に受ける



2 手の平と手の平を擦り合わせる



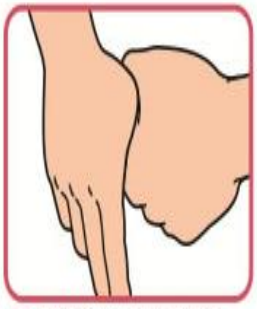
3 指先、指の背をもう片方の手の平で擦る(両手)



4 手の甲をもう片方の手の平で擦る(両手)



5 指を組んで両手の指の間を擦る



6 親指をもう片方の手で包みねじり擦る(両手)



7 両手首までていねいに擦る



8 乾くまで擦り込む