

ほけんだより 2月

和歌山県立田辺工業高等学校 2020年2月第2号 (Vol.22)

連日新型コロナウイルス関連のニュースが流れています。感染ルート、潜伏期間、発病のタイミングなど、よく分からない点も多く、そのせいで余計に不安が大きいのだと思われます。

前回のほけんだよりでもお伝えしましたが、正しい情報を得ること、手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策を行うなど正しい予防行動をとること、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事をとることなどで免疫力を落とさないことなど、自分に今できることをやるしかないのだと思います。

学校では、HRで保体委員さんから、このほけんだよりに掲載しているポスター掲示と手洗いの啓発を行っていただきました。再度、手洗いの方法を確認し、実践できるようにしましょう。手洗後は清潔なタオルやハンカチで拭くことも忘れずに。

学校からは、新しい情報が届き次第、ほけんだより等で発信していきますので注意しておてください。

(参考情報)

○関連情報ホームページ

・新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応について (文部科学省ホームページ)

https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html

・新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応について (内閣官房ホームページ)

http://www.cas.go.jp/jp/influenza/novel_coronavirus.html

・新型コロナウイルス感染症に関連する情報について (和歌山県健康推進課ホームページ)

<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/000200/covid19.html>

裏面に、厚生労働省からの情報を掲載しています。参考にしてください。

また、ご家庭でも健康観察を徹底して行い、発熱等風邪症状が出た場合は無理をせず自宅で休養するようにしてください。

！ 感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手のひら、指先、爪の隅々まで洗ってください。

1



流水でよく手をぬがした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすり洗います。

2



手の甲をのばすようにこすり洗います。

3



指先、爪の隅々までこすり洗います。

4



指の隙を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやるう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でかえる



マスクを着用する (口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムのちを耳にかけ



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸
厚生労働省
厚労省

