

保健だより

唐津商業高校 定時制
令和2年2月21日

2月4日は「立春」といって、「春の始まり」を意味する日です。今年は、春のように暖かい日が続いた後、急に2月らしい寒さになることもあって体調管理がとても難しいですね。気温の変化が大きいと、カゼやインフルエンザにかかる可能性が多くなります。手洗いやうがいをする、早く寝る、好き嫌いせずになんで食べるなど、普段からできることに取り組みましょう。



新型コロナウイルス、正しく知って予防しよう

感染した場合の主な症状は？

長引く発熱、せき、くしゃみ、体のだるさなどがあり、重症化すると肺炎を引き起こします。

潜伏期間は？

現時点では、1～12.5日（多くは5～6日）とされています。

※潜伏期間＝感染して症状がでるまでの期間

どのように感染するの？

R2年2/16時点では、「^{ひまつかんせん}飛沫感染」と「^{せつしょくかんせん}接触感染」の2つで感染すると考えられています。

飛沫感染・・・感染した人のせきやくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んで感染すること

接触感染・・・感染した人がせきやくしゃみを手で押さえた後、その手で周りのものに触るとウイルスがつきます。ほかの人が、その物を触るとウイルスが手につき、その手で口や鼻、目などを触って感染すること

ウイルスは

こんなところに...

ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり

スマホの画面 パソコンのキーボード など

だから手洗い！

手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

手洗いのテクニック

その1:こする

手の平



手の甲

指の間



指先
ツメの間

その2:ねじる

親指



手首

感染を予防するために注意することは？

①こまめな手洗い

流水と石けんを使って手を洗いましょう。特に、外から帰ってきた後や、せきをした後に口や鼻、目などを触る前に行いましょう。

②せきエチケットを守ろう

せきなどの症状がある人は、マスクをする、鼻と口をティッシュで押さえるなどのせきエチケットを行いましょう。

せき 3つの咳エチケット

電車やバス、学校など
人が集まる所でやろう！

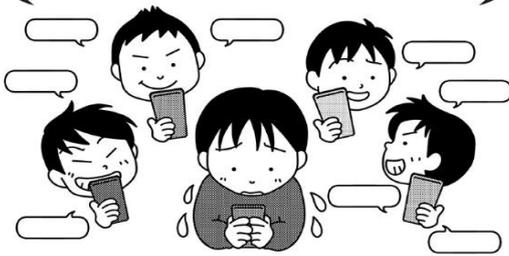


マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

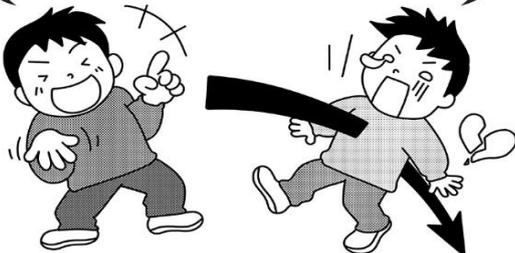
袖で口・鼻を覆う

(自分が言われたらどう思う?)



まずはそこから考えてみて

(言ったほうはすぐに
忘れるけど)



言われたほうは一生忘れない...

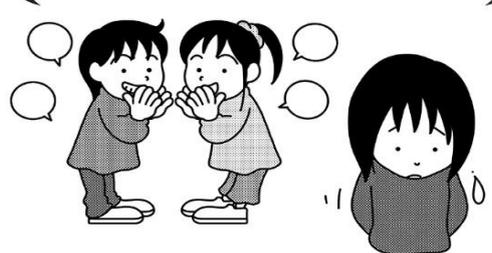
友達
の心
傷つけない
言葉づかいを考えよう

(言葉ひとつで、友達を
傷つけることも 助けることも)



どちらの言葉を選びますか?

(悪口を言い合うことで
仲良くなった人って...)



本当の友達って言えるかな?