

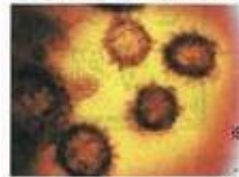
自律 志保井が丘 協働  
 挑戦 2020.4.14 発行 文責 校長 目黒 満 創造  
 教師・保護者・地域がみんなで見守り、みんなで育む学校

今日の福島民報に新型コロナ関係の記事が特集されていたので、学校だよりの紙面で紹介します。生徒も、保護者の皆さんも既知っていることかとは思いますが、再確認して、自分自身の感染防止、あるいは、もしかすると、自覚症状はないけれどももう既に感染しているかもしれないという危機意識を持って、他の人に感染させない・自分は感染しないようにするための具体的な取組を徹底していきましょう！

# 知っておきたい 新型コロナ

感染を防ぐための方法

## ● 基本情報



### 新型コロナウイルス

0.1マイクロメートル  
 (1万分の1ミリ)

※米国立アレルギー感染症研究所提供

主な感染経路 **飛沫感染** **接触感染**

潜伏期間 **1～14日**

2割が肺炎になり、一部は人工呼吸器使用も

- 症状
- 発熱
  - せき
  - 喉の痛み
  - 息苦しさ
  - だるさ



⚠️ 高齢者と持病のある人は重症化しやすい

## ● 「3密」を避ける



## ● 十分な睡眠と栄養で体調を整える



## ● 正しい手洗いの方法

- ・時計や指輪は外す
- ・使い捨てペーパータオルの使用が勧められる
- ・20～30秒かけて洗う。「ハッピーバースデイトゥーユー」の歌2回が目安



⚠️ 学生が1時間に自分の顔に触った平均回数 **計23回**

髪 4回  
 耳 1回  
 鼻 3回  
 頬 4回  
 首 1回  
 目 3回  
 口 4回

（オーストラリアの研究を基に作製合計と各部位の回数合計は四捨五入のため一致しない）

手洗いが不十分になりやすい箇所

- …最も不十分になりやすい箇所
- …不十分になりやすい箇所

アルコール消毒も有効

- ・手のひらにたっぷり取る
- ・手洗いと同じ手順で手にすり込み、乾いたら完了
- ・正しく行くと約20秒かかる
- ・外出からの帰宅時や食事の前など

無意識のうちに、つい手を顔に持っていきがちです。特に目をこすったりまぶたを触ったりすることもよくあります。ウイルスが口から入った場合には水分を取ることで、胃にウイルスが流れ、胃液で死滅させることができますと言われてはいますが、目は感染確率が高い場所です。手洗い前の手で顔に触れないよう心がけましょう！

何より大切なのは、ウイルスをやっつける自己防衛システムである「免疫力」の高い強い身体をつくっておくことです。そのためには、早寝・早起き・朝ごはんの徹底と適度な運動の習慣です。

# ● 感染したかも?と 思ったら...

相談・受診の目安



# ● マスクの着脱は正しい方法で

布製マスクについて 知っておきたいこと

布マスク



- 飛沫の感染を予防する効果は限定的
  - 自分に症状があるときは周囲への飛沫の拡散を抑えられる
  - 鼻や口を触りにくくする、気道を加湿するなどの利点あり
  - 洗濯し再利用できるので経済的
  - 医療用マスク不足を助長せず済む
- (国立病院機構三重病院臨床研究部長 谷口清州氏への取材に基づく)

マスクの着け方 外し方



せきエチケット

- せきやくしゃみが出る時はマスクをする
- マスクがないときはティッシュや服の袖で口と鼻を覆う



布マスクの洗い方

- 10分間浸し、すすぐ
- 10分間浸し、すすぐ
- 適量の衣料用洗剤を溶かした水
- 塩素系漂白剤を溶かした水(漂白剤15mlと水1ℓ)
- タオルで水分を吸い取り形を整えて干す(花王の特設サイトによる)

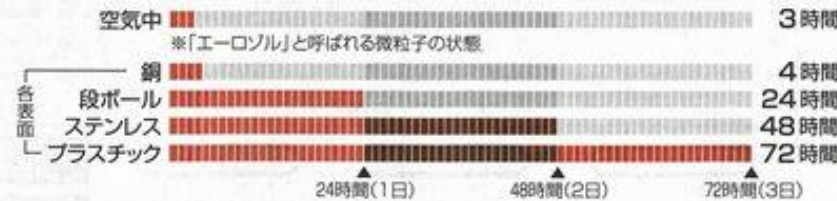


香港大学の科学者が考えた紙で作る臨時のマスク(2枚分) 作業前に手と道具をきれいにする



# ● 家庭内の消毒

新型コロナウイルスの最大残存時間 (※国立衛生研究所などのチームによる)



塩素系漂白剤の薄め液での消毒方法 (厚労省などによる)



# 緊急のお知らせ

4月16日(木)に予定していました個別登校は、感染拡大防止のため中止します。22日(水)の学校再開まで、自己マネジメント能力を発揮して、自律的な生活をし、健康に過ごしてください!