





ほけんだより

2020年3月6・7日
清教学園中・高等学校
保健室

～新型コロナウイルス感染症対策～

新型コロナウイルス感染症が気になる日々が続いています。ほけんだよりでは予防法について1月からくり返し伝えてきたので、みなさんももう既に取り組んでくれていると思います。学校休業中も、引き続き気を付けてください。

日常生活で気を付けること

<p>手洗い</p>  <p>外出先からの帰宅時・食事前・調理の前後など。こまめに石けんで洗う</p>	<p>咳エチケット</p>  <p>ひじの内側、ハンカチなどで口や鼻を覆う。咳やくしゃみの症状があればマスクを着用。</p>	<p>人混みを避ける</p>  <p>1人の感染者が複数の人に感染させた事例が報告。(詳しくは下へ)</p>	<p>換気する</p>  <p>1時間に1回、5～10分程度窓を大きく開けて、室内の空気を入れ替える。</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

厚生労働省(3月1日付け)は、「換気が悪く」「人が密に集まって過ごすような空間」「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」は、リスクが高いと指摘しています。基本的に自宅で過ごすと思いますが、十分に気を付けてください。



そのコロナ対策。本当に正しい!?

26～27℃のお湯を飲むと殺菌される!

花こう岩に殺菌作用がある!

ビタミンDが効く!

これらは、実際にネットに出回ったデマです。日々、多くのデマが流され、実際に目にした人もいるかもしれません。不用意に他の人に伝えることはデマに加担することになります。デマに振りまわされないための方法は、合言葉は「ソウカナ!?!」みなさんの中にある冷静な心と本質を見抜く思考力・判断力を存分に発揮して、情報を見極めましょう。

ソ…結論をソク断しない(すぐに決めつけない。「実は〇〇!」「史上最強の」など強い言葉には冷静に)

ウ…ウのみにしない(事実・報告なのか。それとも意見・印象・推測なのか、見分ける。)

カ…一つの見方にカタよるな(地味な事実より派手なデマに多くの人が反応しがち)

ナ…ナカだけ見るな(他に隠れている情報はない?)



生徒のみなさんへ

臨時休業が終わった時に、どんな自分で新学年を迎えますか?そのために、何をしますか?

「苦手な●●の分野をマスターする!」「部活動のために筋トレをする!」「元気で過ごすために手洗いをこまめにする!」できることが沢山ありますね。今回の休校で色んな思いがあると思いますが、その中でも自分にプラスになることを見つけて、時間を大切にしてほしいと思います。

みなさんやご家族、大切な人の健康が守られるようお祈りしています。

保健室