



大阪府立成美高等学校 保健室 2021年9月1日 発行

感染症を予防しよう

新型コロナウイルスの情報を、厚生労働省、大阪府、その他市町村のホームページなどを見て新しい正しい情報をチェックしましょう。ニュースに関心を持ちましょう。



☆ 自分の生活を見直して感染症に罹らないように注意をしましょう。

予防の基本を守って、自分が感染症に罹らないようにすることは、他の人を守ることになります。

- マスクの着用・・・鼻と口をおおって正しくマスクを着用しましょう。ウイルスの侵入を防ぐには、素材は不織布がお勧めです。
- 手を洗いましょう・・・トイレの後、食事の前、外出から帰ってきた時は必ず石鹸でしっかりと手を洗いましょう。
- 手指を消毒しましょう・・・共用の部屋、空間に入る時はアルコール消毒をしましょう。（ただし、アレルギーの人を除く）
- うがい・・・口からのウイルスの侵入を防ぐためにもガラガラうがいをしましょう。

口腔内（歯や舌も）を清潔にしてウイルスを体内に侵入させないように、ぶくぶくうがいをしましょう。

- 予防接種（ワクチン接種）をする・・・一般的に感染症にかかっても重篤化（重い症状になる）にならないと言われています。
- 規則正しい生活をしましょう・・・野菜、肉、魚、果物、海藻、お豆腐等大豆製品、きのこなど様々な食品を、三食バランス良く食べて体の免疫力を上げましょう。睡眠を十分にとる、夜更かしをしないなど、健康的な生活を行うように心がけましょう。
- 換気をしよう・・・教室の窓を開け、空気が流れるように、新しい空気に入れ替わる様に部屋の扉や窓を開けておきましょう。

☆ 健康観察をしましょう。朝の体温を測りましょう。発熱、頭痛、体のだるさ、咳、のどの痛み、鼻水など、普段と違った症状はないか、常に体を観察するようにしましょう。発熱がある時や、発熱がなくても、風邪の症状がみられる場合は、登校せずに自宅で休養してください。



ウイルスがきらいなことって？

ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます

マスク

しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります

こまめな換気

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

感染症予防にみんなで洗おう 正しく洗おう



とくに洗ってほしいのは



食事の前



トイレの後

洗いのこしの多いところを意識して洗おう



手の甲



手のひら

洗いのこしが多いところを意識して洗おう

洗いのこしがやが多い