

日立工業高等学校保健だより

アドバンス  
**advance**【前進】



令和2年5月1日 (No.3)

臨時休業から3週間が経とうとしています。保健室から見える景色も変化し、季節が変わったことを感じます。



【4月2日撮影】

保健室の窓から



【4月27日撮影】



ほとんどを自宅で過ごしているみなさん、部屋の換気をしていますか？新型コロナウイルス感染症の予防の1つに『換気』があります。学校では休み時間ごとに換気を行っていました。自宅では1時間に1回は換気してください。もちろん、天気によってはなかなか出来ないこともあります。換気のコツは、対角線上の窓を広く開けることです。換気がスムーズに行われます。また、換気をすると何だか気持ちもスッキリすると思います。ぜひ試してみてください。

### 5月のスクールカウンセラー来校日

① 5/14(木)9:30~12:30 ② 5/21(木)9:30~12:30

相談したい人は事前に保健室まで連絡ください。



一人で悩まないで

### ～スクールカウンセラー斉藤先生からのメッセージ～

日立工業高校のみなさんへ

スクールカウンセラーの斉藤淳史と申します。昨年度は小学校、中学校、高校と様々な年齢の生徒とたくさん話しました。子供時代が終わって大人になるまで、誰もが精神的なピンチになり得ます。そして健全さを発揮して変わっていきます。カウンセリングに来る人というのは、単なる弱い人や甘えん坊ではありません。困ったときに気軽に利用できるサービスでありたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

ポイント

## 新型コロナウイルス感染予防のために…



●新型コロナウイルス感染症対策専門家会議で示された内容は、集団感染を避けるためには次の3つの条件が重要であるということです。

- ①『換気の悪い密閉空間にしないための換気の徹底』【密閉】
- ②『多くの人が手の届く距離に集まらないための配慮』【密集】
- ③『近距离での会話や大声での発声をできるだけ控える』【密接】

三密を避け  
ましょう。



●それから…

『手洗いや咳エチケットを徹底する』



Q. どのような時に手洗いをすれば良いの？

A. 外から室内に入るときや、トイレの後、食事の前など、こまめに手を洗うことが大切。

Q. アルコール消毒は必ずやった方が良いの？

A. 基本的には、流水と石鹸で手洗いをしましょう。ただし、流水で手洗いができない場合には、アルコール消毒を使用すると効果的です。

学校では、昇降口にアルコール消毒液を用意しています。登校後などに使用してください。



出典：首相官邸 HP

### 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ろう

飛沫感染を予防  
するため→



飛沫感染とは、咳やくしゃみなどの飛沫による感染。1～2m以内の至近距離で感染します。



### 『免疫力を高めること』

免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけましょう。

免疫力とは、ウイルスなどの感染から体を守ってくれる力。免疫力が高ければ、万が一ウイルスが体内に入ってきてても発症を防ぐことができ、発症しても軽症で済むことがあります。



『新型コロナウイルス感染症に対応した小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校における教育活動の再開等に関するQ&A』参照（文部科学省）4/15時点