



HEALTHY LIFE 10月号

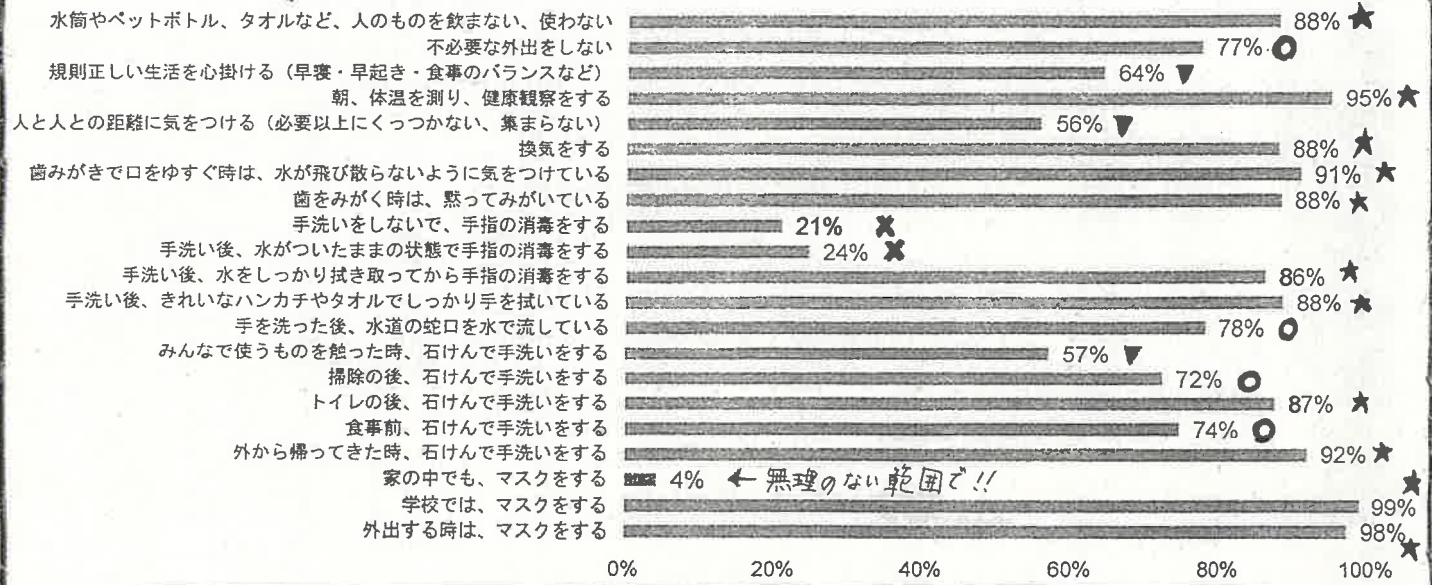
袋井中生徒保健委員会



あなたの「新型コロナウイルス感染症」予防対策 大丈夫!?

新型コロナウイルス感染者は、減ってきていますが、まだまだ注意は必要です。正しい予防対策ができているか確認をするため、「新型コロナウイルス感染症に関する調査」を全体生徒対象に実施（9月）しました。

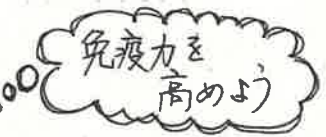
新型コロナウイルス感染症に関する調査結果（全校）



★ いいね!続けよう! ○ もうちょっと、気をつけて! ▼ 意識が必要! ✕ 見直して!

結果を見ると、ほとんどの人がしっかりと予防対策していることが分かりました。「○もうちょっと気をつけて」「▼意識が必要」となった項目について、各自意識をして生活し、「With コロナ」をめざしましょう!

体を守る機能…免疫について



体内に侵入したウイルスや細菌などの「異物」を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」[病気(疫病)を免れる]といいます。免疫には個人差があり例えば、「同じような環境で生活して同じように行動していても」なぜかよく病気になる人とあまり病気になる人がいるのはそのためです。感染症の流行を防ぐには手洗いなどの対策とともにこの免疫の力を少しでも高めおくことも予防の基本といえます。そのためには、以下の事が有効です。

- ★「十分な睡眠(休養)」
- ★「栄養バランスのとれた食」
- ★「適度な運動」
- ★「ストレスの発散」
- ★「よく笑う」

新型コロナウイルス感染症の主な感染ルート

かぜなどをひいて、マスクをしていない人がせきやクシャミをして、しぶきを飛ばす。



しぶきの中にいるウイルスが「ドアノブ」などのものにつく。

それを別の人がさわると、ウイルスが手についてしまう。

手洗い、マスクをすることで感染をふせぐために大切!!



しぶきをじかにすいこんでしまう...

ウイルスのついた手を洗わずに口や鼻をさわったり、ものをたべてしまうと...



顔を洗わない? 無意識うちに顔を触っていますよ!

感染ルートを知り、今実践している予防法を再確認しよう!

感染症をふせぐ「手の洗い方」



顔を洗わない? 無意識うちに顔を触っていますよ!

無意識うちに顔を触っていますよ!

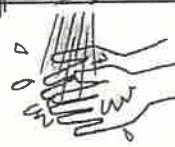


※手についたウイルスが口や鼻、目から体に入ると感染します。

人との距離気を付けて



集団生活の中でマスクと距離に注意すれば防ぐことができます!



① 水を流しながら手を洗う



② 親指をねじり洗う



③ 石けんをつけてよく泡立てる



④ 指先を手のひらにこするよう洗う



⑤ 手のひらをこすりあわせて洗う



⑥ 手首も忘れずに洗う



⑦ 手のこつをこすりあわせて洗う



⑧ 水を流しながら、しっかりと泡を落とす



⑨ 指のあいだを洗う



⑩ 清潔なタオル、ハンカチでよくふく

正しいアルコール消毒の仕方

① 流水と石けんによる手洗い

目に見える汚れがあるときはこのアルコール消毒は、消毒の効果が期待できません。

② 手洗い後、しっかり水をふきとってから消毒

濡れた手はアルコール消毒をすると、アルコールの濃度が落ちてしまい、効果が十分に発揮できなくなってしまいます。



継続して、習慣づける... 感染予防対策