

# ほけんだより 5月

令和2年5月11日(月)  
 国立市立国立第三中学校  
 主任養護教諭 林田 智子

## 新型コロナウイルス 感染症の予防

緑が美しい季節になりました。5月は初夏、もう夏です。日が出ていれば、汗ばんだり日焼けしたりします。日陰や日が沈んでからは、寒く感じることもあります。体感温度に合わせて、服装で上手に調節しましょう。

熱中症の心配も出てきます。外出自粛中とはいえ、体調管理のための運動は大切です。熱中症を予防しながら運動に取り組みましょう。



○自分が感染しないために・・・石けんで手を洗う。  
 目・鼻・口を触らないようにする。

○集団感染を防ぐために・・・「密集」「密閉」「密接」を避ける。  
 ○周りの人に感染させないために・・・咳エチケットを守る。  
 ……………マスクと感染予防について……………

2月半ば、私は「コロナが怖いからマスクが欲しい」と来室した生徒に「石けんで手を洗っていれば大丈夫」と発言したことがありました。しかし、今は症状がなくてもマスクをつけたほうが良いと考えています。

自分自身が感染しないという目的でのマスクの着用について、効果は十分ではありません。医療用のマスクとは機能が違うためです。例えば感染を防げるものであっても「さわる部分はマスクの紐のみ」「装着の前後には石けんで手を洗う」「外した使い捨てマスクはビニール袋に入れ、口を縛って捨てる」など、マスクの扱いの難しさもあります。

一方で、マスクは飛沫(咳やくしゃみのしぶき)が飛ぶのを防ぎ、自分から周りの人へ感染を広げることの防止効果が期待できます。

新型コロナウイルスは発熱などの症状が出る前から、周りの人に感染させる危険が高まります。感染経路がわからない感染者も多く出ていました。症状が無い人、ごく軽いかぜ症状しか出ない人もいるそうです。感染に気付かず日常生活を過ごしている人もいるかもしれないのです。ですから、人と接するときにはマスクを着用し咳エチケットを守りましょう。

今はこのような状況なので、自分が感染しているかもしれないという意識をもって生活をしていく必要があります。この意識とは、例えば身近に感染者が出た時、「あの人が感染した」ではなく「自分が感染させたかもしれない」と考えられるようになることです。このように考えられるのならば、感染した人を攻撃するようなことは決して起こらないでしょう。

感染症の予防とともに、差別的な発言や行動も防いで行きましょう。



### ☆運動時の熱中症予防、ここがポイント☆

○食事・睡眠でしっかり体調をととのえる

○運動前から水分補給、

運動開始後もこまめに水分補給

○運動するときには通気性のよい服装を選ぶ

爪が伸びていませんか？

冬よりも夏のほうが、細胞分裂が活発になり、爪の伸びも速くなります。爪が長いと不潔になりやすく、けがもしやすいので、こまめな爪切りが大切です。

いろいろあるよ、動物のツメ

<p>かぎつめ <b>鉤爪</b></p> <p>イヌやネコの仲間、鳥類など</p> <p>ひっかいたり獲物を捕まえるのに使う。普段は指先にしまっておける。</p>	<p>ひつめ <b>蹄</b></p> <p>ウマ、ウシ、ゾウなど</p> <p>体を支えたり地面を蹴ったりするため丈夫、硬くて大きくて厚い。</p>	<p>ひらつめ <b>平爪</b></p> <p>ヒト、ゴリラなどの霊長類</p> <p>指先を守り、指先まで力を伝えて物をしっかりとつかむことができる。</p>
--	---	---

私たちのツメは「平爪」。もしツメがなかったら、指先を上手く使うことができません。手のひらのほうから見えたらツメ切りのサイン。こまめに切っておきましょう。

# 健康観察票

学校名	国立第三中学校	年 組	氏 名
		番	

月	日	曜日	体温	体調良好 ◎	当てはまる症状があるときは、○をつけてください。						
					37.5℃ 以上の 発熱	咳・ 息苦し さ	倦怠感 (全身のだるさ)	筋肉痛・ 関節痛	下痢・ 腹痛	嘔吐	備考 (通院の有無等)
5	7	木	℃								
5	8	金	℃								
5	9	土	℃								
5	10	日	℃								
5	11	月	℃								
5	12	火	℃								
5	13	水	℃								
5	14	木	℃								
5	15	金	℃								
5	16	土	℃								
5	17	日	℃								
5	18	月	℃								
5	19	火	℃								
5	20	水	℃								
5	21	木	℃								
5	22	金	℃								
5	23	土	℃								
5	24	日	℃								
5	25	月	℃								
5	26	火	℃								
5	27	水	℃								
5	28	木	℃								
5	29	金	℃								
5	30	土	℃								
5	31	日	℃								
6	1	月	℃								

※ 必ず毎朝体温計で熱を測って、健康観察票に記入してください。

※ 体調不良や発熱がある場合は、登校を控えるようにしてください。

※ ご家庭でもうがい、手洗い、十分な睡眠・栄養、換気など感染予防にご留意ください。

★ 健康観察票は、登校日ごとに学校へ提出してください。(確認後、学校でシュレッダー処理させていただきます。)