

# 保健だより



NO. 16

鏡石町立鏡石中学校  
令和3年1月20日

## 公立岩瀬病院院長 三浦純一先生より～家庭での感染予防について～

先日、研修で公立岩瀬病院院長である三浦先生のお話を聞く機会がありました。家庭での感染予防を中心に抜粋してお知らせします。家族で協力してコロナ対策をお願いしたいと思います。裏面は体育科からの家でできる簡単な体操などです。部活が長期間中止となりましたので、ぜひ、ご家庭でやってほしいです。受験生のみなさんも気分転換にやってみてください。

### 1. 家庭の3密対策

- ・コロナ感染は飛沫感染と接触感染である。
- ・マスクは不織布が一番効果あり、マスクを捨てる場所に気をつける。(袋に入れて捨てる。)
- ・濃厚接触者もしくは県外から帰って来た家族の対応

### 2. 感染対策

- ・整理、整頓、清掃、清潔、消毒(5つのSが重要)
- ・手洗いは30秒。手洗いソングを決めておくといい。ハッピーバースデー、もしもし亀よなど

### 3. 家庭での手指消毒

- ・家に着いたら、すぐにアルコール消毒
- ・アルコール消毒ができない時は石けんで手洗い
- ・鼻をかんだら、石けんで手洗いかアルコール消毒
- ・コロナは症状が出る前の2日間がもっとも感染力が強い。他の人にうつしているのを自分でも気づけない。

### 4. 家庭の室内消毒と換気

- ・5Sが大事。家の中も整理、整頓を。清掃、清潔、消毒も。
- ・部屋の消毒はアルコールでなくても大丈夫。かんたん〇〇ペットなどでも十分。
- ・室内換気はもっとも大切、冬は加湿も重要。寒いですが、換気は2カ所以上開けましょう。

### 5. 外出時における感染症対策

- ・基本の距離、時間、しゃべり物(マスクやアルコール)を忘れない。
- ・特に時間を短くする工夫をする。
- ・よけいなものには触らないようにする。
- ・手指消毒用に小さなアルコールを持ち歩き、消毒をする。

きりとりせん

30秒ソングを大募集します。いい歌があれば、書いて保健室まで提出してください。次号で紹介したいと思います。

手洗いにぴったりな30秒ソング「 \_\_\_\_\_ 」 学年 組 氏名