

ほけんだより



島根県立隠岐高等学校保健室
令和2年6月19日

梅雨の季節になりました。気温が不安定で、蒸し暑かったり少し肌寒い日があったりして体調を崩しやすくなっています。この時期は『頭が痛い』とって保健室に来る人が多くなっています。また梅雨明け前後は一番「熱中症」を起こしやすい時期でもあります。暑さに身体がまだ慣れていない人が特に注意しなければいけません。体調が悪いなど感じたら、睡眠をしっかりとるなどして体調を整えるようにしましょう。

新しい生活様式とは？

文部科学省においては、これまでと同様に、手洗いや咳エチケット、換気といった基本的な感染症対策に加え、感染拡大リスクが高い『3密』を徹底的に避けるために、学校での生活や家での生活に気をつけて欲しい『新しい生活様式』を提言しています。

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びにいくなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** □咳エチケットの徹底 □こまめに換気
- 身体的距離の確保 □**「3密」の回避（密集、密接、密閉）**
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



外出控え

密集回避

密接回避

密閉回避

換気

咳エチケット

手洗い

～マスクの着用について～

熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合は、マスクを外してください。体育の授業においては、マスク着用は必要ありません。（現場で臨機応変に対応することが重要です。）

