２０２０年１１月２０日
岩国市立岩国中学校
保健室

感染症対策の徹底！

《毎朝の検温・健康観察》

１２月以降の体温記録用紙を後日配布します。「中学生活」の裏表紙に貼り付けてください。また、頭痛、腹痛、咳や鼻水等の風邪症状、吐き気などがないか、自分自身で確認しましょう。体調が悪いときは、無理をせず休養しましょう。

《密を避け、マスクの着用を》

換気の悪い密閉空間、大人数が集まる密集場所、間近で会話をする密接場所を避けるため、部屋の換気や人との距離に注意しましょう。「５分間の会話で、１回の咳と同じくらいの量の飛沫が飛ぶ」とされています。密接した会話や発声は避け、対面して会話する場合は必ずマスクを着用しましょう。

《手洗い・手指消毒、咳エチケット》

手洗いは、３０秒以上かけて、水と石けんで丁寧に行いましょう。手が洗えない状況のときは、アルコールによる手指消毒も有効です。

正確な情報と科学的根拠に基づいた行動を

日々、新型コロナウイルス感染症に関する様々な情報が飛び交っていますが、噂やＳＮＳの書き込み等に惑わされず、公的機関からの正しい情報を得ましょう。

また、新型コロナウイルス感染症については、未知な部分が多く、不安な気持ちになることもあると思います。正しい情報をもとに、一人ひとりが基本的な対策を徹底し、全校で差別や偏見を生まない雰囲気づくりを実践していきましょう。

歯科健康診断の結果を配布しました

先日実施した歯科健康診断の結果を、治療の必要性の有無に関わらず、受診した生徒全員に配布しています。

歯や口腔を衛生的に保つことは、全身の健康につながります。歯磨き等の口腔ケアが、インフルエンザの予防になるという報告もあります。

日々の歯磨きに加え、定期的に歯科受診し、健康な歯と口を維持しましょう。