

ほけんだより



R. 3. 8. 25

京都市立桂川中学校

保健室

新型コロナウイルス感染が再び拡大しています。

拡大の原因になっているデルタ株は感染力が非常に強いと言われています。

1学期はマスク着用・手洗い・消毒など頑張ってくれましたね。2学期始めは気温・湿度ともに高く、マスクの着用がしんどい時期ですが、人と距離をとれるところでは少しの間マスクをはずし深呼吸するなど、熱中症とコロナウイルス感染のダブルの防止をなんとか頑張っていきましょう。

マスク

マスクは正しくつけていますか



使用中、マスクの口周りを覆う部分は触らないようにしましょう。はずす時もマスク表面には触れないように注意しながらはずしてください。

口や鼻がマスクから出ていては意味がありません。鼻と口をあごの方から覆うようにしっかりつけてください



会話をする時は必ずマスクをする



熱中症にも注意



(人の距離が十分取れるところでは一度マスクをはずして深呼吸を)

今一度確認を！

手洗い

それぞれの部位を意識して洗えているかな



石けんはたっぷり取って



手全体にしっかりつけよう



指先は洗えていますか



指の間もていねいに。



清潔なハンカチを



いつもポケットに入れておきましょう

消毒の方法は裏面で再確認してください。



手のすみずみまで消毒できていますか

消毒がしっかりできているか一度見直してみましょう。

①



手をまるめて（５００円玉１つ分くらい）
消毒液をためます。

〔こぼれないように注意〕

②



消毒液が指先につくように
軽く握ります。

③



反対側の指先に消毒液
をつけます。

④



両手の平をこすりあわせて

⑤



指の間にもすり込みます。

⑥



両方の親指にもすり込み

⑦



両方の手の甲から指先まで
すり込み

⑧



両手首にもすり込みます。

正しい方法で手全体に消毒液を行きわたらせないと、効果が半減します。
しっかりていねいに消毒してください。



消毒液がしみたり、荒れたりする時は手洗いで十分です。ただしていねいに手洗いしてくださいね。