

# ほけんだより



～心のぼんそうこう～



令和2年4月13日

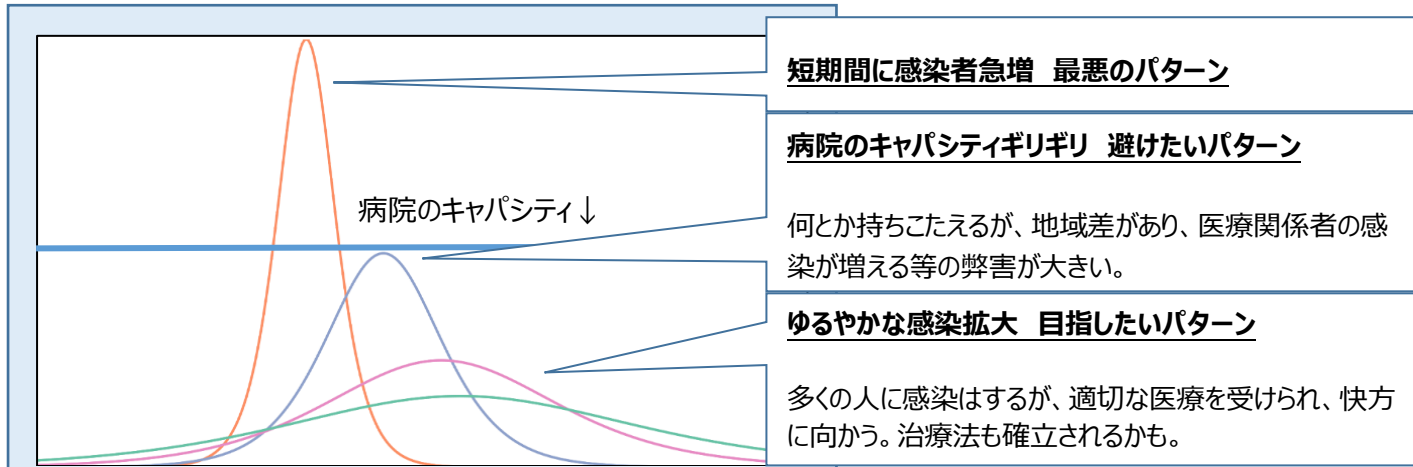
保土ケ谷高校 保健室

## 今、皆さんができること

先週、神奈川県も緊急事態宣言が出ました。それを受けて皆さんも外出自粛をしていることと思います。私達は今、誰も経験したことのない状況にいます。これからどうなるのか、誰もよくわかりません。だからこそ、私達が今できることを考えて行動しましょう。

### 公衆衛生的な考え方

感染症専門家は、多くの人を守るために「病院をパンクさせないことを目指したい」と考えています。



今は誰もが感染する可能性があります。しかし感染をほんの少し先延ばしにするだけで、医療崩壊防止にとっても効果的なのです。皆さんが感染防止はもちろんのこと、少しでも感染を先延ばしするためにできることは、

### (1) 「三密」を避ける

- ①換気の悪い密閉空間 …こまめに換気をしましょう。  
換気できないような場所には、今は行かないようにしてください。
- ②多数が集まる密集場所 …混雑する場所には行かないようにしましょう。  
買い物に行くのも食料品など必要最低限・短時間にしてください。
- ③間近で会話する密接場所…今は友達と集団で遊んだりしないようにしましょう。  
「楽しくなってつい近くで話しこむ」ということを避けてください。

### (2) 毎日健康観察を行う

「自分は大丈夫」と過信して、感染していることに気づくのが遅くなることは避けなければいけません。そのためにも毎朝必ず体温を測って、健康観察票(ピンクの用紙)に記録してください。もしも発熱や味覚障害などいつもと違う症状が出た場合は、必ずおうちの人に相談してください。

### (3) こまめに手洗いする

コロナウイルスは手洗いで十分洗い流せます。厚生労働省HPにアップされています。また「手洗いダンス」と検索すると、様々な有名人が正しい手洗いの方法を教えてくれます。ぜひ試してください。

### (4) 咳エチケットを守る

マスク着用の効果は、「自分のくしゃみや咳を、人に広げない(飛沫飛散防止)」と「机やスイッチ等を触って付着したウイルスを直接口や鼻に付着させない」ことです。

今皆さんができることは、『自分』と『周りの人たち』の身を守るということです。高校生として自覚と責任をもった行動をしましょう。

## 優しい気持ちを 持とう

他県では高校生が感染しネット上で名前やプライベート情報が公開されていると聞きました。とても悲しいことです。皆さんは人を貶めるような誹謗中傷を行うことは絶対にやめてください。今は、たくさんの心ある人が立ち上がり、様々な優しさや助け合いの輪が広がっています。そんな優しさに触れ、心を響かせ、自分のできることを考えてみましょう。