

みなと高等学園のみなさん一人ひとりが、笑顔の花を咲かせるように・・・

立春を過ぎ、季節は少しずつ春に向かっていきます。とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日もあります。油断せずに体調管理はしっかりと行いましょう。

新型コロナウイルス

感染症の流行に備える

■外出を控える!!

感染症が発生した場合、感染拡大を防ぐために学校が休校となる場合があります。休校中は友だちの家や遊び場、塾や習い事などに絶対に行ってはいけません。



休校中は、時間を決めて勉強をしたり、家の手伝いをして、規則正しい生活を心がけよう!

■外出しなければならないときは、マスクやゴーグル、コート、帽子、手袋などを身につける

家に着いたら、室内にウイルスなどを持ち込まないために、マスクやコートなど身につけていたものを、玄関ではずします。

ゴーグルは目からの感染を防ぎ、コートは洋服にウイルスなどが、付着するのを防ぎます。



人にうつさないためのマナー 咳エチケット

感染している人が咳やくしゃみをする時、その周囲にウイルスが飛び散ります。咳エチケットには、周りの人がウイルスを吸い込むことによる感染拡大を防ぐ効果があります。

咳・くしゃみをするときは、ティッシュや腕などで口と鼻を覆いましょう。

マスクの正しいつけ方



■外から戻ったら必ず手洗い・うがい・洗顔をする

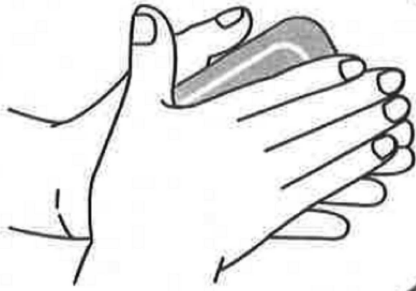
感染症の原因となるウイルスは、手から口や鼻に移動して、体の中に侵入します。こまめに手を洗い、ウイルスの感染を防ぎましょう。うがいには、のどの中に入ったウイルスを外に出し、のどの潤いを保つ役割があります。



正しい手洗いのしかた

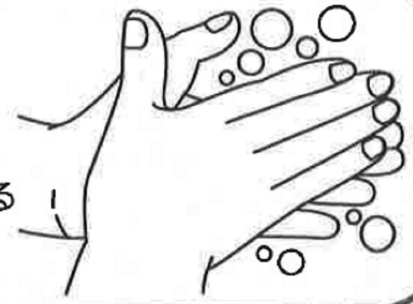
1

手のひらで
石けんを
しっかり
泡立てる



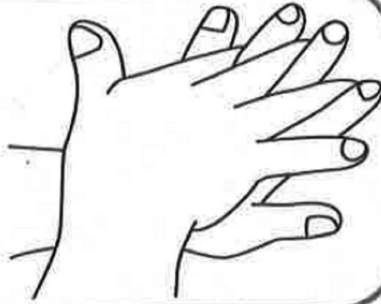
2

手のひらを
しっかり擦る



3

手の甲を
伸ばすように
擦る



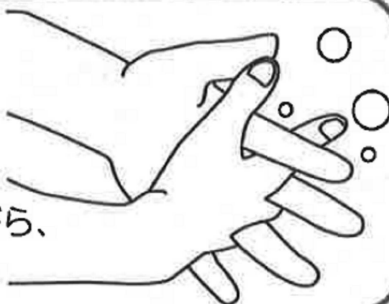
4

指先、爪の間を
ていねいに擦る



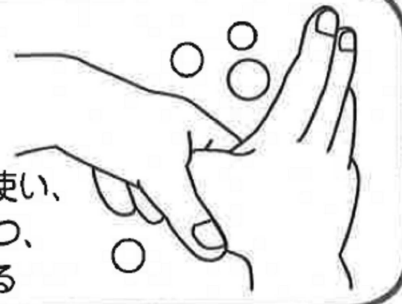
5

指と指の間を
擦り合わせる
ようにしながら、
しっかり洗う



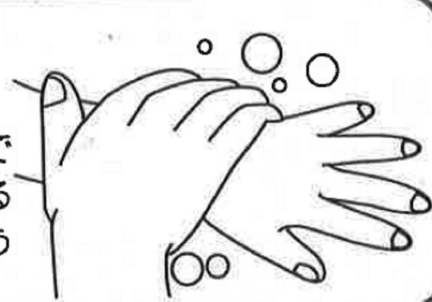
6

親指と
手のひらを使い、
指を1本ずつ、
捻り洗いする



7

手のひらで
手首を捻る
ように洗う



8

水でしっかり
石けんを洗い
流した後、清潔なハ
ンカチやタオルなど
で、水分をしっかり
拭き取って乾かす



◇ 感染症を予防するには ◇

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておくこと。また、手洗いうがい、マスクの着用など生活習慣が感染症予防の基本であることを再認識しましょう。

◆ 感染症かな？と思ったら ◆

かかったかもしれないといって、すぐに病院に行くてはいけません。感染を広げてしまうかもしれないからです。まず地域の保健所や病院に連絡して指示を仰ぎましょう。

参考 「新型コロナウイルス感染症について」徳島県ホームページ

www.pref.tokushima.lg.jp/sp/ippannokata/kenko/kansensho/5034012/