

保健だより

沖縄工業高等学校 保健室



新型コロナウイルス感染症がここ沖縄県でも感染が広がり、感染拡大防止のために8月12日～16日まで、1、2年生は臨時休業となり、3年生は、時間差登校及び短縮授業となりました。
沖工のみなさん、一人ひとりが感染防止に努めていきましょう！！

「新しい生活様式」の実践例

この夏は、例年とちがった夏となりますね。新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を実施してみてください。

【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。
 - 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
 - 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する**。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意する**。
 - 家に帰ったら**まず手や顔を洗う**。
人混みの多い場所に行った後は、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。

【2】日常生活を営む上での生活習慣様式

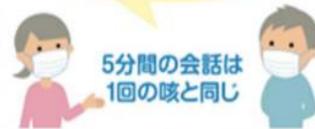
- まめに**手洗い・手指消毒** □咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） □身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



熱中症に気をつけよう！

身体的距離の確保が出来なければ、野外でもマスク着用を！！しかし、息苦しいと感じた時は、一時的にマスクを外すなど、対応しましょう。

会話をするときは
マスクをつけましょう！



休業中、不要不急の外出を控え、仲の良い友人同士の家庭間の行き来を控えることも大切です。

お願い！！

①8月からの「健康観察シート」から新しくなっています。毎朝（登校前）・毎夕（帰宅後）の検温を行い、シートに記入しましょう。また、家族の発熱や風邪症状を記入する欄も追加されていますので、よろしくお願いします。

②現在、県内の感染拡大において多くの「感染者」及び「濃厚接触者」が報告されています。その中で、犯人探し（感染者の特定）や不当な差別や偏見、誹謗中傷といった悲しい事例も報告されています。くれぐれも、このような事がないようにしましょう！