



岩津高校  
保健室  
2020.3.11

## 感染症対策のために、今自分ができることを確認しよう！

### ★正しい手洗いを確認★

裏面を参考に、もう一度確認しよう。 調理科生デ科のみなさんは、すでに身につけているはずですよ！  
せっけんを使ってしっかり泡立てます。泡立てることで手のしわにせっけん液がいきわたります。  
手洗いにどのくらい時間をかけているか計ってみよう。30秒より短い人はダメ！  
トイレの後など、手が汚れたな、という時は2回手を洗うと効果的。



### ★自分の免疫力を上げる★

睡眠、食事、適度な運動などを心がけて、体の免疫力を高めよう。

### ★換気をこまめに★

窓を全開にすると寒いので、対角線となるように窓をあけると効果的。空気の入口と出口を作る。  
1時間に1回は換気をする。 カラオケは換気ができていないことが多いので危険！

### ★咳エチケットを身につける★

使い捨てマスクが品薄でニュースになっていますが、ハンカチなど代用できる物もあります。自分の状態に合わせて工夫してください。

### ★不要不急の外出を避ける★

換気が悪いところ、人が密に集まって過ごすようなところ、不特定多数の人が接触するおそれが高いところ、などは特に避けよう。

### ★心配な症状がある時は電話相談窓口へ★ 厚生労働省のHPも参考にしてください

住んでいる地域の保健所に相談窓口が設置されています。

(岡崎市保健所 0564-23-5068 岡崎市保健所帰国者・接触者相談センター 080-1603-9000)

### ★何かあったら、学校にも連絡をお願いします★ 電話 0564-45-2005

### ★新学期に備えて★

- 1 登校中と同じような生活リズムで過ごすように心がけましょう。
- 2 持病がある人は、春休み中に主治医のチェックを受けておきましょう。
- 3 メガネやコンタクトの調整を春休み中に済ませておいてください。  
特に3年生は進路に向けて忙しくなるので、今のうちにチェックを受けておくことをおすすめします。

