



コロナに負けるな!

Web版 第1号

令和2年4月16日

岐阜北高等学校 保健室

北高生のみなさん、元気ですか？

4月8日の入学式と始業式にみなさんの姿を見ることができ、私たち職員はともうれしく思いました。外出自粛のため、なかなか友人にも会えず、部活動もできない中で、気持ちが沈んでいませんか？外に出たい気持ちは十分理解できますが、そんな中、今やるべきことは自分の身を守ることです。学校再開に向けて私たちに今できることを、家族の人と共にやっていきましょう！

① 自分の健康状態を把握しよう！

休校中も毎日、自分の体温を測りましょう

入学式、始業式に配布された健康観察票に体温を記入しましょう。平熱を記載する欄もありますが、みなさんは自分の平熱を知っていますか？平熱を知ることで、体調の変化に早期に気づき、対応することができます。この機会に日々自分の健康状態を把握して、今後の健康管理に役立てましょう。



② 手洗いは命を救う！

手洗いはすべての感染症予防に最も効果があります

手洗いはあなたや周りの人の命を守ります。食事前、運動後、トイレ後、帰宅後に石鹸で手を洗いましょう。また、手洗いは正しくできていると思っていても、洗い残しが多い部分があります。指先や親指など、意識して手洗いを行い、感染予防に努めましょう。

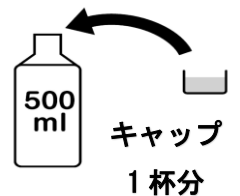
■ 洗い残しの多いところ
■ やや洗い残しの多いところ



やってみよう！家でもできる消毒

次亜塩素酸ナトリウム液
0.05%消毒液の作り方

- ①500ml のペットボトルに水を入れる。
 - ②家庭用塩素系漂白剤（キッチンハイター）をペットボトルのキャップ1杯分入れて、よく振って出来上がり♪
家庭用塩素系漂白剤は漂白されるので注意してください
- ①消毒液を乾いた布またはキッチンペーパーにつける
 - ②水拭きをする。



消毒液の使い方

消毒をする場所

ドアノブ、スイッチ、窓の鍵、電話等、みんながよく触れる場所や物

消毒液を使用するときに注意すること

- ①十分な換気をしてください
- ②消毒液を使用する際は、手袋を使用しましょう
(手袋の代わりにビニール袋でもOKです)
- ③消毒前後は手洗いをしましょう
- ④消毒液は手指消毒用としては使用しないでください

