

# 新型コロナ感染症対策について

開邦中学校・開邦高等学校  
保健室・教育相談室からのお知らせ

2020年 5月1日 金曜日

# 1. アンケート結果紹介

本校では、4月27日から、「第1回 心と体の健康チェック」を行っています。

皆さんの今の体調や気持ちを教えてくれてありがとうございます。

休校期間延長で、そろそろ「疲れ」を感じている頃だと思います。

回答をみると、うまく自分のペースをつかんで学習している人もいますが、「なかなか課題が進まない」「集中できない」「この先どうなるのかな?」と不安な人もいるようです。

そこで、新型コロナについての適切な知識と日頃の疲れへの対処を紹介します。

## 2. 新型コロナ対策について

アルコール消毒液がなくても

**「SARS」と似ている 石けん(界面活性剤)で対策できる!**

ウイルス

エンベロープ(脂質の膜)

アルコール

界面活性剤でも同じ効果

ウイルス

ウイルスが不活性化

※新型コロナウイルスではまだ実験で確認されていません

イメージ

- ドアノブなどの拭き掃除はどうすればいい? → 家庭用の中性洗剤が使える
- 消毒液の作り方 (国立感染症研究所「SARSに関する消毒 三訂版」) → 約1リットルのぬるま湯に5~10cc程度以上の台所用合成洗剤を加える
- 次亜塩素酸ナトリウムの効果は? → 効果ある 中性洗剤でもよい

一人一人  
しっかり  
手洗いしましょう。

普段から  
手洗い  
うがい・歯磨きは  
丁寧に!

# 2. 新型コロナ対策について

## 人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。  
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましよう。

<b>1</b> ビデオ通話で <b>オンライン帰省</b> 	<b>2</b> スーパーは1人 または <b>少人数で</b> すいている時間に 	<b>3</b> ジョギングは <b>少人数で</b> 公園は <b>すいた時間、</b> <b>場所を選ぶ</b> 
<b>4</b> 待てる買い物は <b>通販</b> で 	<b>5</b> 飲み会は <b>オンライン</b> で 	<b>6</b> 診療は <b>遠隔診療</b> 定期受診は間隔を調整 
<b>7</b> 筋トレやヨガは <b>自宅で動画を活用</b> 	<b>8</b> 飲食は <b>持ち帰り、</b> <b>宅配</b> も 	<b>9</b> 仕事は <b>在宅勤務</b> 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために 
<b>10</b> 会話は <b>マスク</b> をつけて 	<b>3つの密を</b> <b>避けましよう</b> 1. 換気の悪い <b>密閉空間</b> 2. 多数が集まる <b>密集場所</b> 3. 間近で会話や発声をする <b>密接場面</b>	
		<b>手洗い・</b> <b>咳エチケット・</b> <b>換気や、健康管理</b> も、同様に重要です。

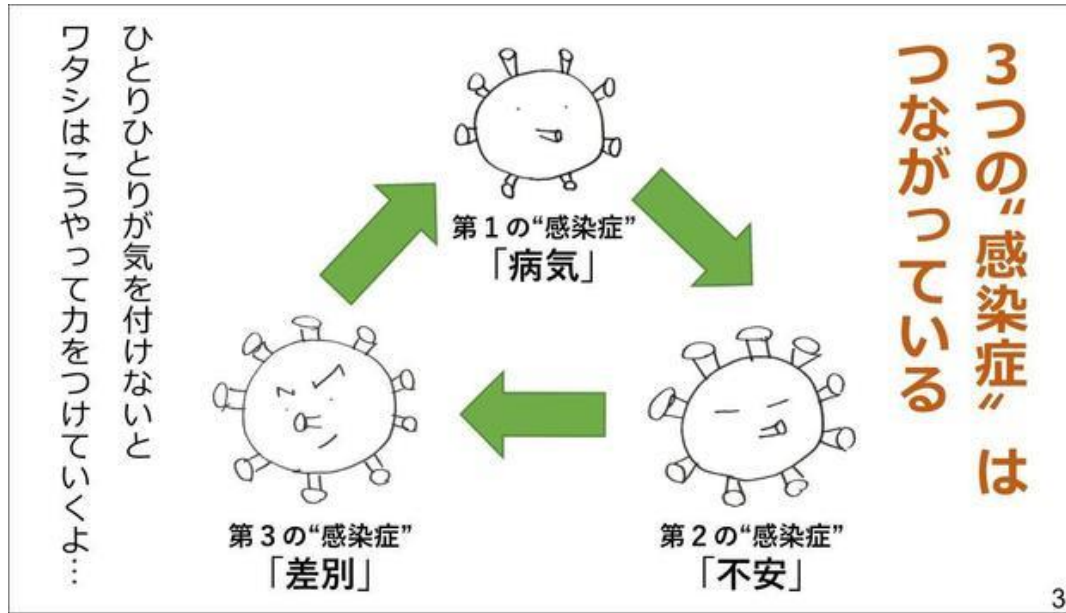
そして、皆さんは  
しっかり  
食事・睡眠も  
とってくださいね。

厚生労働省HP より転載



# 2. 新型コロナ対策について

避けるべき「3つの感染症」 → 「病気」・「不安」・「差別」

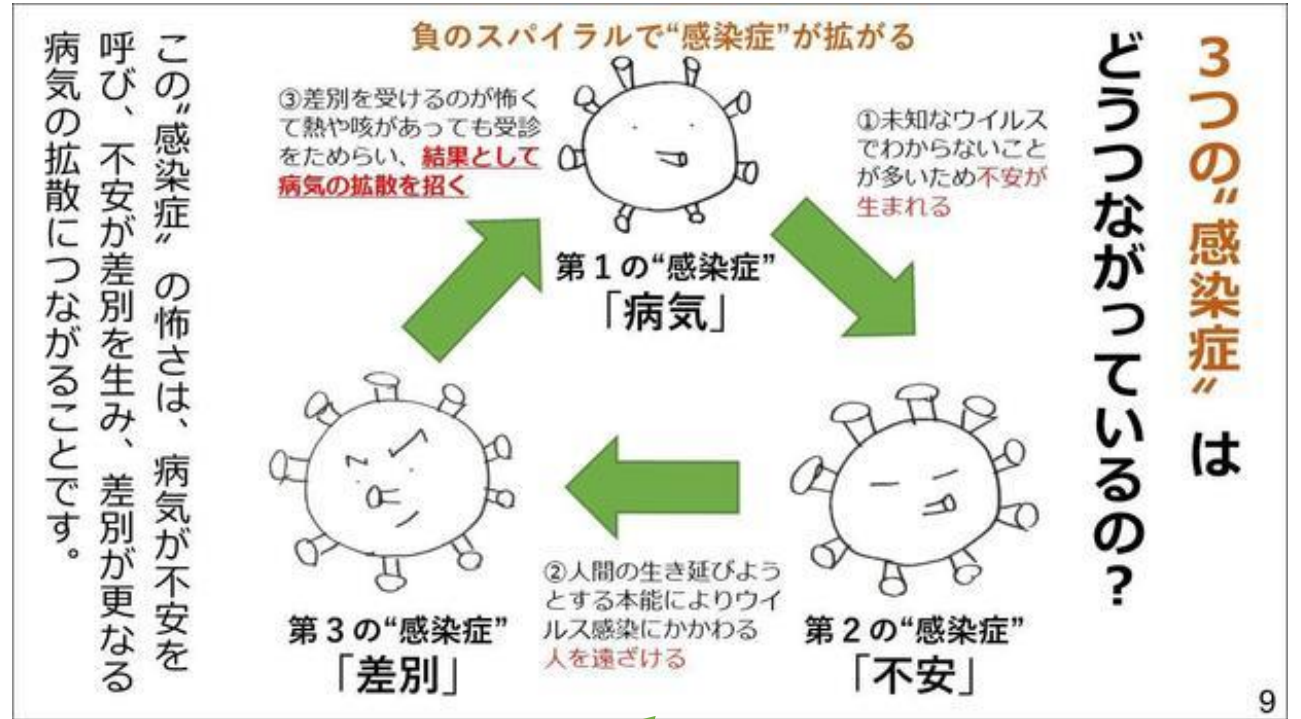


① 実は、「病気」だけでなく  
あと2つ、避けるべき「感染症」があります。

日本赤十字社HP「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～

[www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)



- ② ですから、適切な情報と
- ③ 一人ひとりが不安に対処することが大切です。

### 3. 心と体をほぐしましょう

ずっと同じ姿勢を続けていると、首・肩・腰、そして気持ちも疲れてしまいます。

① 1日数回軽い運動やストレッチしましょう。



② 呼吸法・リラクゼーションをしましょう。

youtube 「落ち着くための3つの方法」動画サイト  
兵庫県立大学教授 富永良喜先生

<https://www.youtube.com/watch?v=uR4h3kbjbAs&feature=youtu.be>

## 4. 最後に

それでもコロナ関連で不安な気持ちが出てきたら

- ① 新型コロナについては厚生労働省HP等で確認
- ② 定期的な「情報遮断」・・・あまり多くの情報を入れると、疲れることがあります。 情報は信頼できるサイトで確認!
- ③ たとえば、「空を見上げて」、「雲の形を観察してみましょう」  
じっと同じことをしていると、疲れてしまうことがありますね。

今は新緑の季節。自然を観察することで、気持ちも和らぎますよ。



「高さや形で決まる10種類の雲の名前」<https://weathernews.jp/s/topics/202004/030115/>



- ④ 医療現場他, コロナ沈静化において全力を尽くしておられる各方面の方々に感謝しよう。
- ⑤ 学校HP掲載 第1回「心と体の健康チェック」 回答受付中です。

まだの人は入力をお願いします。

[こちらをクリック\(タップ\)して回答してください。](#)