

感染症に対して、今、自分たちができること

ひとつ目の感染症：「病気」に対して

皆さんの周りには、目に見えないだけで、たくさんのウイルスや細菌が存在します。今回の新型コロナウイルスに対する予防法は、インフルエンザや感染性胃腸炎の場合と同じです。対応のポイントは、今まで自分が気を付けてきた「感染症予防策」と「相手へのおもいやり」です。

感染症の予防策

ウイルスが自分の体の中に入らないようにしましょう。侵入箇所は、目・鼻・口などの粘膜からです。

① 手をしっかり洗いましょう。

普段は意識していないけれど、手はいろいろなところを触っています。見えないけれど、手にはたくさんのウイルス等がついていると考え、いろいろ場面で、時間をかけて、ていねいに手を洗いましょう。小中学校で手洗いの歌があった人は、思い出してみてください。ハッピーバースデーの歌を二回歌うと、手洗いの目安の三十秒間くらいといわれています。洗い方は、水道のところに貼ってあるので、参考にしてください。

目をこする癖のある人は、汚れている手でこすらないように気をつけてください。

特に、知らない多くの人を利用するところ(バス、バス停、この近くではバス停前のログハウス等)を利用した場合は、必ず手を洗いましょう。

学校に登校したら、手を洗ってから教室に入り、自分がウイルスを運んでくることのないように注意してください。

食事の前にも、必ず手を洗いましょう。

手をしっかり洗っていれば、そんなに怖がらなくても大丈夫です。

② マスクをきちんと着用しましょう。

マスクは、口だけでなく、鼻もきちんと覆いましょう。

③ 換気を心がけましょう。

雨の日も、教室の出入口は開けておくなど、工夫して換気をしてください。

相手へのおもいやり

皆さんは若く健康なので、ウイルスに負けない体をもっています。しかし、知らないうちにウイルスを運んでしまうかもしれません。そんな可能性もあることを考え、周りの人に思いやりをもって接しましょう。

- ① **マスクの着用**は、自分を守ると同時に、相手を守ろうとする思いやりです。
- ② たとえマスクをしていても、**お互いが安心できる距離を保ちましょう。自分と相手が両手を伸ばして、触れないくらいが目安です。**
- ③ **マスクを外しているときは、相手との距離や向かい合わせにならないように気をつけましょう。昼食は席を動かさずに、前を向いて食べましょう。**
- ④ 山嶺教室の生徒や先生の利用する2棟の1階トイレは、田口高校よりも頻繁に消毒をしています。山嶺のみなさんのために、**2棟1階のトイレは、使用しないようにしましょう。**