

保健だより7月号②

2020. 7. 21

邇摩高校
保健室 高橋

どうなる事かと心配していた1学期もゴールが見えてきました。

島根県ではしばらく新型コロナウイルス感染症の報告もなく、少し安心して生活をしていた人も多いのではないのでしょうか。先日、約2ヶ月半ぶりとなる感染が報告されました。ここでもう一度、感染予防の意識を高めていきましょう。

再確認！ 私たちにできる感染予防！

ということで、まずは抜き打ちテスト！

【問】 1～7の（ ）に当てはまる文字を、下の語群から選びましょう。

1. 人との間隔はできるだけ（ ）メートルあける。
2. 遊びに行くなら、（ ）より（ ）を選ぶ。
3. 会話をする際は、可能なかぎり（ ）を避ける。
4. 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、（ ）マスクを着用。
5. 家に帰ったらまず、（ ）や（ ）を洗う。
できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
6. 手洗いは（ ）秒程度かけて（ ）と（ ）で丁寧に洗う。
7. 邇摩高校では、検温のメールの回答率（ ）%を目指している。

【語群】

0.5 2 3 10 30 60 100 スイカ 消毒 石けん
屋外 海 山 日差し 人目 真正面 症状がなくても 足
24時間 手 髪 のど 顔 屋内 水 気合いで

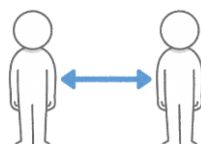
答えは裏にあります。全問正解出来たかな？

【答え】

1. 2
2. 屋内 屋外
3. 真正面
4. 症状がなくても
5. 手 顔（順番が逆でも OK）
6. 30 / 水 石けん（順番が逆でも OK）
7. 100

【解説】

1. 大事なものは心の距離が近いことです。



2. 密閉・密集を避けるためには、屋外の方が安全です。

3. 会話や食事をする際は、真正面ではなく、横並びになりましょう。



4. マスクは常につけることがマナー。

ただし、熱中症の危険もあるため、運動するとき等は周りとの距離をとり、マスクをはずしましょう。

5. 手はもちろん、顔にもウイルスがついていることがあります。



6. ハッピーバースデーの曲を2回歌うと30秒です。

7. 1人回答しないだけで、回答率が下がってしまいます。

1人ひとりが責任をもって回答しましょう。



感染予防の気持ちを持ち続けることは大変なことかもしれません。

どこかで気のゆるみが出てしまう・・・。

しかし、自分と周りの人を守るために私たちは続けなければなりません。

#こころをひとつに瀬摩高生

【こんな時は保健所に相談しましょう】

- ・発熱など症状がある時
- ・感染の不安のある時
- ・知識や情報を得たい時

出雲保健所 0853-24-7017

県央保健所（大田市、川本、邑南、美郷） 0854-84-9810

浜田保健所（浜田市、江津市）0855-29-5967