



ほけんだより

2020年 6月
臨時号
釧路高専保健室

感染予防について

国内外の感染状況を見据えると、新型コロナウイルス感染症については長期的な対応が必要です。こうした中でも、感染および拡大のリスクを可能な限り低減し学校生活を送るために、各自しっかり対策をしていくことが大切です。

1. 感染源を絶つ！



学校内で感染源を絶つためには、外からウイルスを持ち込まないことが重要です。そのため、以下のことを徹底してください。

- ① 発熱等の風邪の症状がある場合や体調不良がある場合は登校しない
- ② 登校前の検温の実施と体温管理システムへの入力
毎日、担任の先生と保健室がみなさんの体温と症状の有無を確認しています。必ず入力してください。
- ③ 登校してから体調不良が見られた場合
保健室で体調確認を行います。他の学生との接触を避けるためにすぐに帰宅・帰寮し休養しましょう。受診の有無などについては、症状を見てアドバイスします。

2. 手洗いの徹底！！

石けんやハンドソープによる手洗いを丁寧に行うことで十分にウイルス除去できます！

手指用の消毒液は、流水での手洗いが十分に出来ない際に、補助的に用いられるものです。汚れた手や濡れた手で消毒液を使用しても十分な効果はありませんので、基本は手洗いをしっかりしてください。

【手洗いのタイミング】

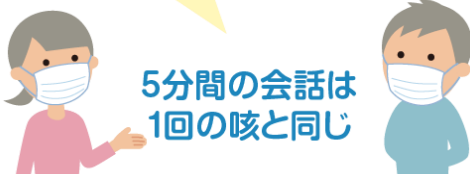
- ・外から教室に入るとき
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ・昼食の前後
- ・掃除の後
- ・トイレの後
- ・共有のものを触ったとき

手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。
さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約 0.001% (数十個)
	2回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

3. マスクの着用

会話をするときは
マスクをつけましょう！



- ① 十分な身体的距離(2m以上)が確保できる場合は、必ずマスクを着ける必要はありませんが、校内および公共交通機関での登校時は感染のリスクを下げるためマスクを着用しましょう。
- ② 熱中症などの対策のため、暑さで息苦しいと感じた場合などは、一時的に片耳だけかけて呼吸するなどしましょう。
- ③ マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外し、手指にウイルスが付着しないよう表面に触れず、内側を折りたたんで清潔なビニールや布に置くなどしましょう。
- ④ マスクを捨てる時は、必ずビニール等に入れ、口を縛り密閉して捨てましょう。

☆ 健康診断については、別紙でお知らせします。

