



国の緊急事態宣言の延長を受け、さらに臨時休業が延長となりました。城東高校の皆さんは、どのように過ごしていますか？生活リズムが少し乱れてしまったという人は、①十分な休養(睡眠)②栄養バランスのよい食事③適度な運動④定期的な排便などに、気をつけ、改善していきましょう。毎日の積み重ねが大事です♪引き続き、基本的な感染予防を徹底し、元気に過ごしましょう！

新型コロナウイルス感染症について

○朝・夕1日2回検温を行い、「健康観察記録表（5月分）」に記録しましょう。

発熱等の風邪症状がみられる場合は、外出等はせず、自宅で休養してください。

※「健康観察記録表」は、医療機関を受診する際、経過をみることができますので大切に保管してください。

～ なぜ朝・夕の2回体温測定をするのか・・・？ ～

人は朝・昼・夜と、24時間単位に体温が変化する体温リズム(概日リズム)があります。1日のうちで早朝が最も低く、次第に上がり、夕方に最も高くなります。このように、さまざまな条件で体温は変動するため、自分の平熱の範囲を知り、時間を決めて平熱を把握することが、体調管理に役立ちます。

体温には個人差があるので、元気なときの平熱と体温リズムによる変化の幅を予め確認しておき、それ以上の体温上昇をもって発熱と考えます。ちなみに感染症法では37.5度以上を発熱、38.0度以上を高熱と定めています。

○「手洗い」「うがい」といった日常の予防策を徹底しましょう。特に手洗いは、効果的です。

新型コロナウイルス対策

身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



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)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

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。

○新型コロナウイルスは細胞の中で増殖するため、感染者の咳などのしぶきに混じって体の外に出ると、環境中でさらに増えるということはありません。しかし、何かの表面に付着すると、かなり長い間残存すると分かってきました。米国立衛生研究所チームの実験によると、プラスチックの表面では、付着させた3日後も感染力を保っていました。チームは、ウイルスをさまざまな物の表面に付着させました。感染力があるとみられるウイルスが検出された最長時間は、プラスチック72時間、ステンレス48時間、段ボール24時間、銅4時間という結果でした。ウイルスに汚染された物に触れた手で目、鼻、口を触ると、粘膜を通じて感染する可能性があります。それを防ぐには、顔を触る前には必ず石鹸で手を洗うこと、家庭や学校で複数の人が触るドアノブやテーブルなどは消毒剤でこまめに拭き掃除をすることが大切です。

○新型コロナウイルス感染症について、「知らない」「分からない」という不安から、インターネットや SNS での不確かな情報に惑わされることがあります。国や県などの公的機関のホームページで最新情報を確認し、正しい対応をしましょう。

【関連情報ホームページ】

- ☆新型コロナウイルス感染症について（厚生労働省ホームページ）
- ☆新型コロナウイルス感染症対策の対応について（内閣官房ホームページ）
- ☆海外安全ホームページ（外務省ホームページ）
- ☆国立感染症ホームページ
- ☆徳島県ホームページ

政府から配布された布マスクの取り扱いについて

～正しく洗って再利用しましょう～

マスクを再利用するには、表面に付着している可能性があるウイルスを適切に除去することが重要です。まずは、適量の衣料用洗剤を溶かした水にマスクを10分間浸し、水道水ですすいで水気を切ります。また、汚れが気になる場合は、15mlの塩素系漂白剤を溶かした1ℓの水に10分間浸します。水道水ですすいだ後タオルで水分を吸い取り、形を整えて干します。（*乾燥機は使用しない。）

学校再開後の対応について

○換気について

- ・休憩時間は、廊下側と窓側の両方向を開放し、空気の入換えを行います。
- ・廊下側の上方の窓は、常時開放しておきます。

○アルコール手指消毒剤について

生徒館各階の東西2カ所に設置しています。まずは手洗いをしっかりして、ウイルスの付着を減らしましょう！その他、玄関、職員室、食堂、体育館にも設置しています。

○環境消毒用アルコールについて

多くの人が触れるドアノブ、手すり、水道の蛇口等を消毒するため、消毒剤、手袋、ペーパータオル、説明書をセットしたバスケットを、2クラスに1つ教室前に設置しています。昼休みや、清掃時に消毒をしてください。

5月30日はごみゼロの日

皆さんは、生活の中でゴミを減らす工夫をしていますか？
2020年7月1日よりレジ袋の有料化がスタートしますね。すでに、マイバック持参で買い物をする習慣ができている人も多いと思います。普段、何気なくもらっていたレジ袋が有料化されることで、それが本当に必要か考え、ライフスタイルを見直すきっかけになるといいですね♪

私がゴミを減らすために工夫していることは、コンポストの活用です。コンポストとは、枯れ葉や生ごみなどの有機物を分解・発酵させて作る堆肥のことです。毎日の食事作りから出る生ゴミや、庭の草をコンポスターに入れ、米ぬか等と混ぜて発酵させます。できあがった堆肥は野菜作りに活用します。

本校でも毎月30日は『ゴミ0(ゼロ)』の日として、ゴミの減量に努めています。一人一人ができることを少しずつ実践することが、環境を守ることに繋がると思います。

ここで、「プラスチック・フリー生活 今すぐできる小さな革命」という本を紹介します。この本では、プラスチック汚染の問題について解説されており、プラスチックの日用品を8割近く減らす方法や、さまざまな代替品が紹介されています。図書館に

私たちの街と環境のために

5月30日は「5」「3」「0」で『ごみゼロの日』。生活の中で多くのごみが出ますが、環境を守るためにも、普段から減らす工夫をしていきたいもの。ポイントはこの3つです。

- ◎ごみを出さない
- ◎再利用する
- ◎再生する



また、自治体や地域ごとに定められた分別ルールも一人ひとりが自覚をもち、しっかり守っていくことが大切です。

☆令和2年度 乾燥まむしウマ抗毒素(まむし血清)の配置先について☆

まむしが活動する季節になりました。万が一、まむしに咬まれた場合は、救急車を呼ぶか、まむしウマ抗毒素(まむし血清)を配置している医療機関に連絡し、受診してください。【裏面参照】