

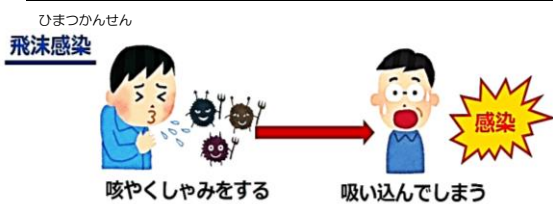
お盆ほけんだより

きょうほんまえ
旧盆前
りんじごう
臨時号

南風原高等支援学校
保健室
令和2年8月28日

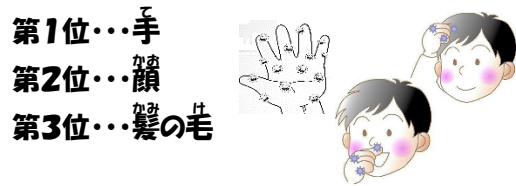
わたしが新型コロナウイルスにかからないようにしながら、大切な行事であるお盆を迎えるにはどうしたらよいでしょうか。
沖縄県は、**10万人あたりの新型コロナウイルス感染者数が全国1位**です！つまり、どこに行っても新型コロナウイルスにかかる可能性があります。また、一緒に住んでる**家族からうつったり、親戚の集まりに参加していた時に感染**した人も多いです。
みんなが新型コロナにかかっていると想定して動きましょう。

新型コロナウイルスはこうやってかかります！



↑こんな所にもウイルスがいます！

ウイルスがつきやすい所 **トップ3!!**



今年のお盆どうする？【お医者さんのアドバイス】

東北医科薬科大学の賀来満夫特任教授より

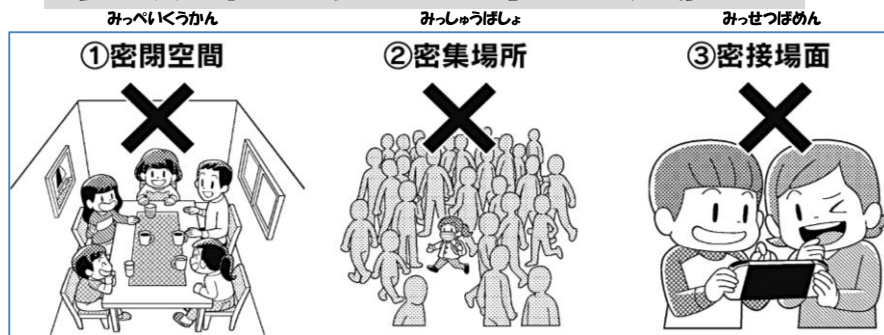


重症化のリスクが高い高齢者がいる場合は、帰省するかどうかは慎重に検討しましょう。
そのうえで、帰省した場合は、まずは**こまめな手洗い**や**会話をする際にお互いに必ずマスクを着用**するなどの対策を徹底することが必要です。**帰省する前から手洗いやマスクの着用などを徹底**するなどして、**帰省先にウイルスを持ち込まない**ように注意し、**ポイントを絞って過ごし方を工夫**し、**感染のリスクを極力下げ**ていくのが望ましいです。

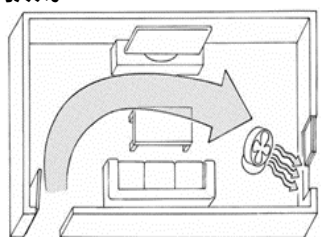
帰省先でも**高齢者と一緒にいる時間を短く**したり、**みんなで外出するのを控え**たりする、また、**食事の際には料理を大皿から取り分けるのではなく、それぞれ個別に配膳**することや、なるべく**2メートル以上の距離を空け**たり、**料理を口に運ぶ時だけマスクをずら**したりして、なるべく**飛沫が広がらない**ようにすること、それに**大勢が集まる**などして「3密」の状態になるのを避けることなどが大事です。

このほか、ドアノブやテレビのリモコンなど**頻りに手が触れる部分のこまめな消毒**や、**冷房を使っている時でも窓を5センチ程度は開けて、常に換気**することなどを心がけましょう。

お盆も、基本は「**3密をしない**」ことが大切です！

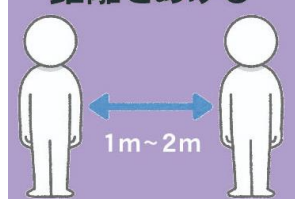


換気！



風が部屋を通るように窓を開けます。

距離をあける

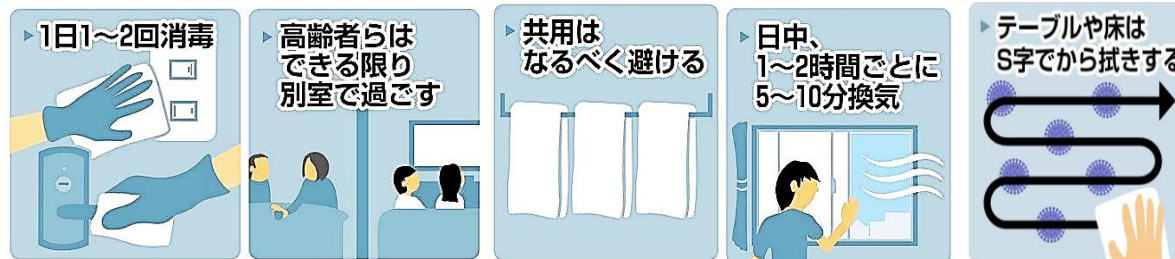


親しき仲にもマスク！



食事は最初から1人分ずつで。

家庭内感染の予防の例



お年寄りや基礎疾患がある人、体の弱い人を守る工夫

オンライン帰省☆



あえない時は、電話で声を聞いただけでも、オキシトシンという「幸せホルモン」が出るそうです♡



★不安な症状や、感染の可能性がある場合は、悩んだり迷ったりせず下記へ相談しましょう！

新型コロナ相談窓口 TEL: 098-866-2129 (24時間OK)