



ほけんだより YOJOくん

4月号

徳島県立徳島商業高等学校
2020年4月

YOJOくんの紹介

「YOJOくん」とは…徳島商業高校のほけんだよりです!!

「ようじょうくん」と読みます。なぜ、このような名前がついているかというと、今から300年ほど前のことですが、人の健康について、心と体の両面からとらえた健康法や養生法が書かれている「養生訓」（貝原益軒著）という書物があり、それにちなんで名付けました。

現代を生きる私たちも、自分の健康を見つめ、環境や自然と共生していかなければいけませんね。ほけんだよりは、徳商のみなさんが元気で充実した生活を送ることができるように、自分や周りの人の体や心を大切にしたいとの思いを込めて作っています。

健康に過ごすためのヒントにしてくださいね。

感染症の予防について

現在、国内外で新型コロナウイルス感染症が発生しています。特に国内では緊急事態宣言が出されるなど、感染症対策が重要な時期です。自分のためにも、周りのためにも、それぞれが自覚を持って予防しましょう。

—新型コロナウイルス感染症とは—

- ウイルス性風邪の一種で、感染から発症までの潜伏期間は1~12.5日といわれています。
- 「飛沫(ひまつ)感染」と「接触感染」が主体で、空気感染は起きていないと考えられています。
【飛沫感染】 感染者のくしゃみ、咳、唾などと一緒にウイルスが放出され、それを吸い込むことにより感染。
【接触感染】 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、周りのもの触れた際にウイルスが付着、他の者がそれに触れると手にウイルスが付着し、その手で口や鼻を触ることで感染。

—感染の予防や気をつけること—

- 「手洗い」を心がけましょう。帰宅時や調理の前後、食事前などに石けんでこまめに手を洗いましょう。
- 咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着します。「咳エチケット」が非常に大切になります。
- 学校では大勢の人と生活しますので、マスクの着用をお願いします。
- 人混みの多い場所を避けるなど、注意しましょう。
- 規則正しい生活で免疫力を高めましょう。
- 毎日の体温測定と健康観察で、自分の健康管理を行いましょう。
- 発熱などの風邪症状がみられるときは、自宅で安静・静養しましょう。
この場合は、学校は出席停止となりますので、学校へ連絡をしてください。

マスクの作り方も
参考に!!