

# ほけんだより

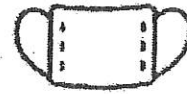
2021. 12. 24 (金) 松阪商業高等学校 保健室

今年もあとわずかとなりましたね。新型コロナウイルス感染症の感染状況は、今のところ全国的に落ち着いていますが、オミクロン株という変異株がこれからのように流行していくのが大変心配です。明日から冬休みに入りますが、学校がある時と同じように、私たち一人ひとりが感染予防のための行動を心がけることが大切です。

\*自分のため、みんなのため、大切な人のため、引き続き基本的な感染症対策に取り組みましょう。

## 基本的な感染症対策

- ①手洗い（ウイルスを持ち込まない、持ち出さない）
- ②マスク（自分を守る、相手を守る）
- ③3密を避ける（密閉・密集・密接）



## 冬休みも感染予防は継続中です!

これから、クリスマスや初詣等、不特定多数の人が集まる行事が続きます。手洗いやソーシャルディスタンスの確保、マスクの着用、大声の自粛などの基本的な感染症対策の徹底してください。それとともに、不特定多数の人が密集し、かつ大声の発生を伴う感染リスクが高まる行事等への参加を極力控えるなど、感染回避行動（①うつらないよう自己防衛、②うつさないよう周りに配慮、③習慣化しよう3密回避）を確実に実践してください。

無症状でも実は新型コロナウイルスに感染していて、他の人にうつしてしまう存在になっていることがあります。自分は大丈夫と決して考えないでください。

## 新型コロナウイルスはどれくらい生きる?



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。

ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろな所で、その機会をねらっています。

### ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い  
流水で15秒すすぐ  
2回くりかえす



## 体調管理について

\*学校がある時と同じです!

- 毎日、体温測定と体調チェックをして検温カードに記録しましょう。(検温カードは自宅で保管)
- 発熱等の症状がみられる場合は、自宅で静養してください。
- 同居している家族に発熱等の風邪症状がある場合も、自宅で休養してください。
- \*発熱がなくても体調が悪い場合は、無理をせず自宅で休養してください。

PCR検査対象者や濃厚接触者と特定された場合は、冬休み中でも必ず学校に連絡を入れてください