

ほけんだより

まつさかしょうぎょうこうとうがっこう ほけんしつ
松阪商業高等学校 保健室

2021.11.30(火)

緊急事態宣言があけてから、全国的に新型コロナウイルス感染症の感染者は減っています。三重県においても、感染者0の日が何日が続くようになってきました。少しずつ以前の生活に戻りつつありますが、新型コロナウイルス感染症がなくなったわけではありません。今でも、誰がいつ感染してもおかしくありません。油断せずに、これまで行ってきた感染予防対策に取り組んでください！！

自分や周りの大切な人たちを守るためにも、

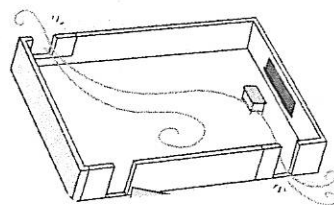
これからも自分たちの出来ることを頑張っていきましょう！

自分たちの出来る感染予防対策

- ・毎朝の体温測定と健康チェック ・マスクの着用 ・手洗い（アルコール手指消毒剤も併用）
- ・3密の回避（密閉・密集・密接） → 1つの密でも感染リスクがあります。
- ・ソーシャルディスタンス ・換気

寒い季節になってきたので換気について再確認しましょう。

3密回避のためにも、部屋の換気はとても重要です。



教室の換気について

- ・教室出入口と窓の2カ所を開けて、空気の通り道をつくろう。
- ・休憩時間は、できるだけ教室の窓と出入口を全開にして空気の入れ替えをしよう。

*換気が不十分だと・・・

二酸化炭素が増えて頭痛が起きる。



ウイルスや細菌数が増える



体調管理について

- ・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）
- ・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。
- *万が一、新型コロナウイルス感染症を発症した時のために、自分が毎日、どのような行動をとっていたか後でわかるように1日の行動履歴を記録しておいてください。

*本人や家族の方が保健所や病院の指示でPCR検査を受けることになったら、すぐに学校に電話連絡をしてください。

★毎日の体温測定と体調チェックは、習慣化させましょう！