

ほけんだより

まつさかしょ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

2021.9.3 (金)

全国的な感染者の急激な増加に伴い三重県においても、8月後半から爆発的に感染者が増えています。8月27日からは、近隣の愛知県、岐阜県とともに三重県にも緊急事態宣言が発令されました。急激な感染者の増加は、全国的に流行しているデルタ株の影響によると言われています。デルタ株の感染力は、水痘（みずぼうそう）と同じくらいあり、一人の感染者から5~9人に感染させることができるそうです。

ひと ひと かんせん つづ かぎ へんいかぶ しゅつけん
人々へと感染が続く限り、デルタ株のような「変異株」が出現します。

*緊急事態宣言下において私たちに出来ることは、
ひとり かんせんよぼう こうどう こころ
一人ひとりが感染予防のための行動を心がけることです。

*自分を守り周りの人たちを守るため、基本的な予防対策に取り組みましょう。

感染症対策の基本

①毎朝の体温測定、健康チェック

まいあさ たいおんそくてい けんこう
毎朝、体温測定と体調チェックをして検温カードに記録する。（カードは、自宅で保管）



②マスクの着用

ふとくいていたすう ひと きより ちか そつい ばしょ ちゃくよう
不特定多数の人と距離が近づくことが想定される場所では着用すること。



③手洗い

みず せっ ていねい あら しゃししようどくさい かつよう
こまめに水と石けんで丁寧に洗うこと。（アルコール手指消毒剤も活用）



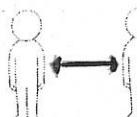
④3密の回避（密閉・密集・密接）→ 1つの密でも感染リスクがあります！

みつ かいひ みつべい みつしゅう みつせつ → みつ かんせん
現行の主流である「デルタ株」は、1つの密でも感染リスクがあります。
じゅうなんがんせん かんき わる ひと みつ あつ すくうかん ふとくいていたすう ひと せつ たか
集団感染は、「換気が悪く」「人が密に集まって過ごす空間」「不特定多数の人が接するおそれが高い場所」で起こりやすいので十分気をつけましょう。

げんざいりゅうこう しゅりゅう かぶ みつ かんせん
現在流行の主流である「デルタ株」は、1つの密でも感染リスクがあります。
な ちが ひと かんせん ほうこう
マスク無しですれ違った人が感染した！！ という報告もあるそうです。

⑤ソーシャルディスタンス

ひと きより あ かいわ かのう かぎ ましょむん き
人との距離はできるだけ2メートル空ける。会話は、可能な限り真正面を避ける。



⑥換気

かんき しょうじ へや かんき
エアコン使用時にも部屋の換気を！

体調管理について

毎日の体温測定と体調チェックは、習慣化させましょう。

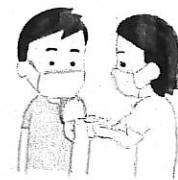
まいにち たいあんそくてい たいちょう しゅうかんか
・毎日、体温測定と体調チェックをして検温カードに記録しましょう。（検温カードは自宅で保管）

まいにち たいあんそくてい たいちょう けんおん きそく けんおん じたく ほのか
・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。

はつねつ かぞく はつねつなど かぜ しょうじょう はあい じたく きゅうよう
＊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。

まん しんがた かんせんしょう はつしょう とき じぶん まにじか こうどう
＊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つ
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。

ほんにん かぞく かた ほけんじょ びょういん し じ けんさ う
＊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。



新型コロナウイルスのワクチン接種について

かぞく いつしょ こうこうせい みな しんがた せつしゅけん はいふ おも
家族と一緒に高校生の皆さんにも新型コロナウイルスのワクチン接種券が配付されたと思います。
ワクチン接種については、強制ではありません。接種を受けるかどうか、決断には正確な情報が必要になります。ワクチン接種には、メリットとデメリットがあります。

はつしょう かんせんかくだい よぼう こうか じゅうしょうか しほうりつ き
メリット・・・発症・感染拡大を予防する効果がある。重症化しにくい。死亡率が下がる。

ふくはんのう デメリット・・・副反応がある

せつしゅ お からだ はんのう
＊副反応は、ワクチンを接種したことで起こる体の反応のことです。
おも ふくはんのう せつしゅ ふ い いた は ひろう すつう はなわつ
(主な副反応) 接種部位の痛み腫れ、疲労、頭痛、発熱など

せつしゅ う う きょうせい せいかく じょうほう あつ
接種を受けるかどうか、あくまで強制ではありませんので、正確な情報を集めて、メリットとデメリットを自分で考え、保護者の方と相談することが大切です。

せつしゅ すす くに さいど かんせん かくだい じょうきょう せつしゅ
ワクチン接種が進んでいる国でも再度、感染が拡大している状況にあるので、ワクチンを接種したかどうかにかかわらず感染予防対策は、継続していかなければなりません。

女子生徒の皆さんへ*

じょうせい みな
マスク等の報道で聞いている人もいると思いますが、コロナ禍の中、経済的な理由などから生理用品入手することが困難な女性が増えている現状があります。本校では、三重県教育委員会からの連絡を受け、困った時のために各女子トイレの洗面所付近に、生理用品を設置することになりました。2学期からは、各女子トイレの洗面所付近に生理用品の入ったふた付きの箱が置かれますので、女子生徒の皆さんにお知らせします。困ったときは、利用してください。