

# ほけんだより

まつかし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

2022. 1. 31 (月)

としあぜんこくてきしんがたかんせんしやうかんせんしやきやうかくだい  
年が明けてから、全国的に新型コロナウイルス感染症の感染者が急拡大しています。オミクロ  
ん株による市中感染が拡がり、三重県においても感染者が急激に増えて、1月21日からはまん延  
防止等重点措置が発令されました。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！！

## きほんてきかんせんしやうたいさく てつてい 基本的な感染症対策の徹底

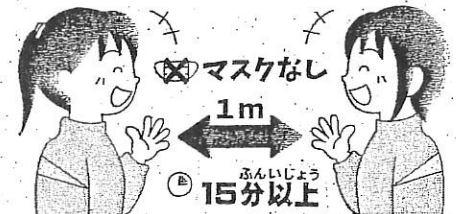
### 1. ウイルスを校内に持ち込まない

- まいあさたいおんそくていけんこうかならおこな  
・毎朝の体温測定と健康チェックを必ず行う。
- かぞくかたかんせんうたがしやうきやうのうこうせつしやくしやかのうせいばあい  
・家族の方に新型コロナウイルス感染が疑われる状況(濃厚接触者になる可能性がある)がある場合  
は必ず学校に連絡をして、自宅待機をお願いします。

### 2. ウイルスを拡げない

- ふしやくふふしやくふ  
・マスクをきちんとする(不織布マスクを薦めます)
- はなあごよびようしゅんぴ  
鼻マスク、顎マスクは× \* 予備用マスクも準備しよう!
- てあらかいひうたけいしやくじやくせいへいよう  
・手洗い(アルコール手指消毒剤も併用)
- みつかいひみつべいみつしやうみつせつ  
・3密の回避(密閉・密集・密接)
- そしやるでいすたんす  
・ソーシャルディスタンス
- かんきやすじかんあひまどあかんき  
・換気 休み時間は大きく窓を開け換気しよう!

のうこうせつしやく  
それ、濃厚接触です!



はっしやうひの2かまえからかくにん  
発症した日の2日前から確認します

しやうだんせいいかつなか  
集団生活の中でも  
マスクと距離に注意すれば防ぐことができます

### 3. マスクを外す場面の十分な注意と徹底を!

- もくしやくてつていちゆうしやくじかんせんたか  
・黙食の徹底!(昼食時は感染リスクが高いです)
- たいいくふかつどうひときよりたもかんきしゆうぶんおこな  
・体育や部活動などでは、人との距離を保ち、換気を十分に行ってください。  
ミーティング時はマスクを着用する。

## たいちやうかんり 体調管理について

- まいにちたいおんそくていたいちやうけんおんきらくけんおんじたくほかん  
・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)
- どうきよかぞくはつねつなどかぜしやうじやうばあいじたくきやうよう  
・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。
- はつねつたいちやうわるばあいもりじたくきやうよう  
\* 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やうはっしやうときじぶんまいにちこうどう  
\* 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。

- ほんにんかぞくかたほけんじよびや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。