

# ほけんだより

まつさかしやうぎや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. 11. 30 (水)

あすから12月となり、いよいよ寒い季節になりますね。今年の冬は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザにも注意が必要です。すでに他県の学校では、インフルエンザによる学級閉鎖が出ています。油断せずに、これまで行ってきた感染予防対策に取り組みましょう。

## 感染症対策を続けよう！

- 毎朝の体温測定と健康チェック ・免疫力を上げる（睡眠・食事・運動）
- マスクの着用 ・こまめな手洗い（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。
- 昼食時は、前を向いて黙食

\* マスクを外している時は、しゃべらない！しゃべる時は、マスクをする！

- 部室の使用は、少人数とし、時間差で使用する工夫を行う。

\* 感染リスクが高くなるので、部室内での飲食はしない！

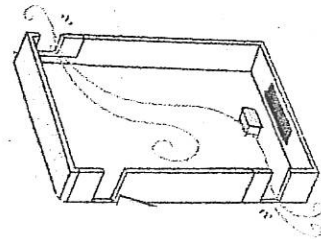


## ★教室で空気検査を行いました！

11月18日に学校薬剤師の安岡先生に、換気の指標となる二酸化炭素の値を調べる検査をしてもらいました。

\* 2年3組 6限目の授業 → 結果 教室の二酸化炭素の値は、300ppm以下でした。  
1500ppm以下が望ましいとされているので、教室の換気は十分行われていました。

これから寒くなってきますが、窓やドアを2方向開け、空気の通り道をつくり効率の良い換気を続けてください。



## 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。

準備が整い次第Classroomからの入力になりますが、間に合わなかったため、検温表を配付します。Classroomからの入力が出来るようになったら連絡します。

## 【体調管理についての注意事項】

- 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。

\* 本人や家族の方が陽性になったら、すぐに学校に電話連絡をしてください