

ほけんだより

松阪商業高等学校 保健室

2020.9.23(水)

2学期が始まり1ヶ月が過ぎようとしています。今年は、残暑が厳しかったので、そろそろ夏の疲れが出てくる頃ではないでしょうか？みなさん、体調はどうですか？

新型コロナウイルス感染症の流行にともない私たちの生活は、大きく変化しました。当たり前だった事が、当たり前でなくなり不便なこともたくさん出てきています。三重県でも病院や介護施設などでクラスターの発生が報告され、8月以降の感染者は増加傾向にありましたが、松商のみ皆さんの感染予防に対する意識はどうですか？

2学期になり、体調不良で保健室にきた生徒に、毎朝、体温測定をしているか聞いたところ、検温をしていないという生徒が何名かいました。毎朝、検温をして自分の健康について意識することは、感染予防をする上で大変重要なことです。毎朝の習慣として体温測定をしてくださいな。

～ WITH CORONA コロナとの共生 ～と最近よく耳にする言葉です

コロナとの共生と言われるようになり、厚生労働省から「新しい生活様式」が提案されました。新型コロナウイルス感染拡大を防ぐために「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本である

1. 身体的距離の確保
 2. マスクの着用
 3. 手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」の回避
- などの対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

人と人の距離は、できるだけ2m（最低1m）空ける。

会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。

外出時や屋内でも会話をすると、人と人の距離が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。

家に帰ったら、まず手や顔を洗う。

人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。

手洗いは30秒程度かけて水と石けんでいねいに洗う（手指消毒剤の使用も可）

*高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に対する感染対策

感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。

発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。

地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

こまめに手洗い・手指消毒 咳エチケットの徹底 こまめに換気

身体的距離の確保 「3密」の回避「密集、密接、密閉」

毎朝、体温測定と体調チェックを行う

発熱または風邪の症状がある場合は無理をせず自宅で療養する

密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

(厚生労働省HPより)

まいにち たいちょうかんり 毎日の体調管理について

本日、新しい検温カード（10月・11月分）を配付します。

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。

（体温測定を毎日の習慣の中に組み入れてください）



- *検温カードの注意事項**
- 検温カードは自宅で保管し、毎朝、体温の測定と体調チェックをしてください。
 - 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。
 - 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。

★こんな症状のある人は、注意してください

息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
上記以外で、発熱や咳等の比較的軽い風邪の症状が続く場合

*症状が4日以上続く場合は必ず相談してください。症状には個人差があるので、強い症状と思う場合には、すぐに相談してください。解熱剤等を飲み続けなければならない時も同様です。

*上記のいずれかの症状に該当する場合は、「帰国者・接触者相談センター」（各地域の保健所）や、かかりつけの医療機関等に電話で相談してください。

*各地域の保健所に連絡する場合は時間によって連絡先が異なります。

9時～21時・・・各地域の保健所（松阪保健所 0598-50-0518）
21時～翌日9時・・・三重県救急医療情報センター 059-229-1199