

ほけんだより

2020. 12. 23 (水) 松阪商業高等学校 保健室

現在、新型コロナウイルス感染症の感染者が急増しており、第3波が到来しています。明日から冬休みに入りますが、学校がある時と同じように、私たち一人ひとりが感染予防のための行動を心がけることが大切です。

*自分のため、みんなのため、大切な人のため。再度、基本的な感染症対策を確認してください。

基本的な感染症対策

- ①手洗い（ウイルスを持ち込まない、持ち出さない）
- ②マスク（自分を守る、相手を守る）
- ③3密を避ける（密閉・密集・密接）



密閉



密集



密接

冬休みも感染予防は継続中です！

これから、クリスマスや初詣等、不特定多数の人が集まる行事が続きます。手洗いやソーシャルディスタンスの確保、マスクの着用、大声の自粛などの基本的な感染症対策の徹底を継続してください。それとともに、不特定多数の人が密集し、かつ大声の発生を伴う感染リスクが高まる行事等への参加を極力控えるなど、感染回避行動（①うつらないよう自己防衛、②うつさないよう周りに配慮、③習慣化しよう3密回避）を確実に実践してください。

無症状でも実は新型コロナウイルスに感染していて、他の人にうつしてしまう存在になっていることもあります。自分は大丈夫と決して考えないでください。

体調管理について *学校がある時と同じです！

- 冬休みですが、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。
 - ・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。



新型コロナウイルス感染症に感染しないため、基本的な感染症対策や体調管理を行うことは、もちろんですが、冬休みはどうしても生活が乱れやすくなると思います。免疫力を高めるために、次にあげることを意識して生活してくださいね！！

★好き嫌いせず何でも食べる

★しっかりと体を動かす

★十分な睡眠時間を確保する

PCR検査対象者や濃厚接触者と特定された場合は、冬休み中でも必ず学校に連絡を入れてください