

# ほけんだより

松阪商業高等学校 保健室  
2020. 7. 27 (月)

現在、全国的に新型コロナウイルス感染症が再度流行しています。明日から夏休みに入りますが、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。

## 夏休みも守って欲しい感染症対策

### ①手洗い・うがいをしっかり行う

★手洗いは接触感染を予防するのに効果があります。

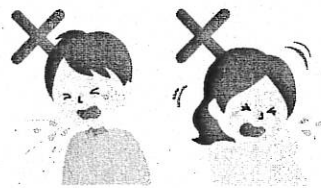
★きれいに手を洗った後は、清潔なハンカチでふきましょう!!



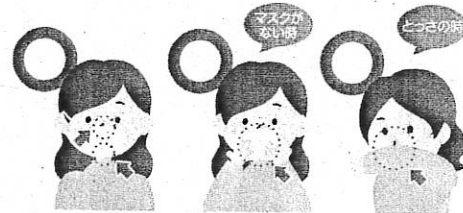
### ②咳エチケットを守る

★飛沫感染を予防するためにも、3つの咳エチケットを守りましょう。

### 3つの咳エチケット



何もせずに  
咳やくしゃみをする



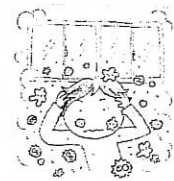
マスクを着用する  
(口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

\*熱中症等の健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合はマスクを外す。

ただし、身体的距離を保つ、近い距離での会話は控えるようにする。

### ③「密閉」「密集」「密接」・・・3つの密を避ける

集団感染は、「換気が悪く」「人が密に集まって過ごすような空間」「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。



換気の悪い『密閉』空間



多数が集まる『密集』場所



間近での会話など『密接』場面

\*夏休みということで、友だちや家族と外出することも多くなっていますが、

「3密を避ける行動」を心がけましょう。

## 体調管理について

夏休みですが、本日、新しい検温カード(8月・9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。

### \*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<sup>で</sup>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

## 今後の保健行事について

今後の状況により変更されるかもしれません。眼科、歯科、耳鼻科については予定が決まり次第連絡します。

内科検診	3年生4、5、6組 2年生3、4、5組	2年生1、2組	9月17日(木) 10月29日(木)
眼科検診	1～3年生		10～11月頃の予定
歯科検診	1～3年生		11月頃の予定
耳鼻科検診	1年生全員		9月以降の予定

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、免疫力を高める生活を心がけることも、とても重要なことです。

\*免疫力を高めるために心がけたいこと!!



適切な食生活



適度な運動



十分な睡眠