

ほけんだより

松阪商業高等学校 保健室

2020. 6. 1 (月)

今日から本格的な学校生活が始まります。学校は集団生活を送る場であるため、感染が拡大しやすい環境です。私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。

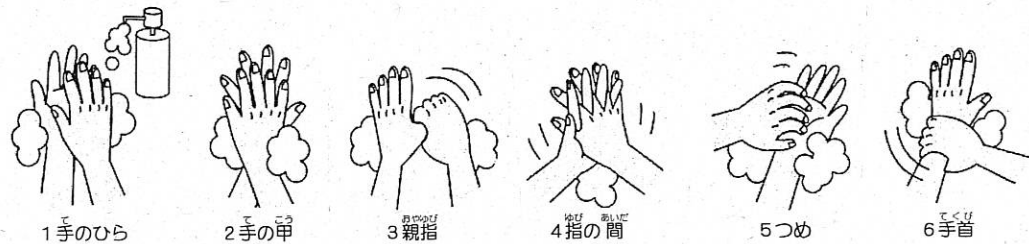
新型コロナウイルス感染症は、「接触感染」や「飛沫感染」によりうつると言われています。「接触感染」や「飛沫感染」を防ぐには、下にある基本的な感染症対策を徹底して行うことがとても重要です。自分のため、みんなのため、そして大切な人のため。再度、基本的な感染症対策を確認してください。

基本的な感染症対策

① 手洗い・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。

*正しい手の洗い方



★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



③ 「密閉」「密集」「密接」・・・3つの密が重ならないように工夫する

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」で起こりやすいです。

【予防策】

- ・教室の換気を徹底する（授業中は、担当の先生の指示に従う）
- ・相手と手が触れ合う距離での会話や大声での発声をできるだけ避ける。
- ・昼食はグループで向かい合って食べないようにすること。食事中は、おしゃべりを慎む。

接触感染に要注意!

★顔を触らないように意識する

接触感染は特に、鼻や口、目などの粘膜にウイルスが付着することで起こります。私たちは、無意識のうちに、目をかいたり、鼻を触ったりしています。



体調管理について

検温カードを配布しますので、今後も続けて行い自分の健康管理をしっかりとってください。

* 検温カード記入についての注意

- ・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、自宅で静養し学校へ欠席連絡を入れてください。
- ・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。
- ・発熱等の症状で欠席した場合は、治癒後、記録をした検温カードを担任に提出してください。

★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。 * 松阪保健所 (0598) 50-0531

今後の保健行事について

休校により延期されている保健関係の検診について、現在わかっている日程をあげました。今後の状況により変更されるかもしれませんが、現在未定のものは予定が決まり次第、連絡します。

心電図・X線検査	1年生全員	6月15日(月)
内科検診	3年生1組、2組、3組	6月11日(木)
	1年生全員	6月25日(木)
	* 3年生3クラスと2年生5クラスは9月以降の予定	
眼科検診・歯科検診	1~3年生	10~11月頃の予定
耳鼻科検診	1年生全員	9月以降の予定
尿検査	1~3年生	6月30日(火)、7月1日(水)
		7月14日(火)、15日(水)

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大変重要なことです。免疫力を高めるために、次あげることを意識して生活してください。

- ★十分な睡眠時間を確保すること。
- ★好き嫌いせずに、何でも食べる。
- ★しっかりと体を動かすこと。

