

ほけんだより

松阪商業高等学校 保健室

2021. 1. 25 (月)

新しい年が始まりましたが、全国的に新型コロナウイルス感染症の感染拡大が止まりません。東京をはじめいくつかの都府県で「緊急事態宣言」が出されている現状です。東海地区でも愛知県と岐阜県に「緊急事態宣言」が出されました。三重県においても1月に入り、たびたび過去最多の新規感染者数を更新するなど、医療体制にも相当の負担がかかってきている現状で、1月14日には「緊急警戒宣言」が発令されており、より一層の感染予防対策が求められています。これから2月にかけて最も寒さの厳しい時期となるので、皆さん一人ひとりが、今まで以上に気を引き締めて感染予防対策に取り組んで欲しいと思います。

県内の高校生や教員の感染事例がいくつか報告されています。目に見えないウイルスは、どこに潜んでいるかわかりません。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。

* 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)



③ 密を避ける (密閉・密集・密接)

【学校での3密予防策】

- ・ 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。



《昼食時における注意》

* マスクをはずしての食事となるので、感染リスクが高くなります。

- ・ 昼食はグループで向かい合って食べないようにする。
- ・ 食事中はおしゃべりを慎む。向かい合っていないくても

近距離は危険! →



こんな時は要注意!

* 3密の条件にあてはまる時

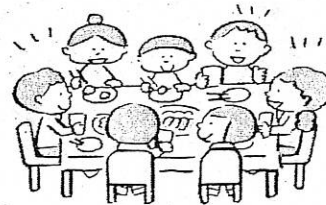
(密閉・密集・密接) 感染のリスクが高くなります。

* 換気が出来ない所にいる時

空気中にウイルスがいる可能性があります。

* 体調が悪い時

体調が悪い時は、免疫がうまく働けないため、感染リスクが高くなります。



体調管理について

- ・ 本日、新しい検温カード (2月・3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。(検温カードは自宅で保管)
- ・ 咳・鼻水・発熱等の風邪症状がみられる場合は、学校に連絡のうえ、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。
- * 万が一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。

* 本人や家族の方が保健所や病院の指示でPCR検査を受けることになったら、すぐに学校に電話連絡をしてください。

★ どの感染症であれ、大切なことは「感染症を正しく知り、正しく対応していくこと」です。

ウイルスには、それぞれ弱点や感染しやすい条件があります。新型コロナウイルスも、この数ヶ月間でいろんなことがわかってきました。ウイルスをただ怖がるだけでは、何の予防にもなりません。みなさんが習慣にしている、手洗いや換気等の対策を積み重ねることが大切です。ただ、毎日対策をしていても、感染してしまうこともあるでしょう。感染した人を責めるのではなく、みなで励まし合い、一人ひとりが自分の出来ることをしっかりと行っていきましょう。

新型コロナウイルス感染症は、誰にでも感染リスクがあります。感染者を特定しようとする行為や差別、偏見、いじめ、SNSでの心ない書き込みは絶対にしないようにしてください。

女子のみなさんへ

3学期に入ってから、生理痛のため保健室を来室する生徒が増加しています。教室は暖房を入れてあると思いますが、換気のため入り口のドアや窓を少しずつ開けるため、すきま風が入り込みます。足やお腹が冷えると、生理痛がひどくなりやすいので、生理の時はタイツをはいたり、膝掛けをかけたり等の対策をして冷えを防ぐように心がけてください。カイロをお腹や背中当ててもらってもいいと思います。

油断大敵! うっかりしないで感染症予防!

生活のあらゆるところにウイルスが...

つい触ってしまう目・鼻・口...

接触感染