



ほけんだより



2021年、新しい年が始まりました。今回の冬休みは、新型コロナウイルス感染症や大雪で、落ち着かない休みだったかもしれません。心身ともに休めましたか。

年明けから、一部で緊急事態宣言の再発令が決定し、秋田県内でも高校生に感染者が出始めています。これから学校が始まります。十分に感染症予防をして、日々の生活の土台となる心と体が健やかであるよう健康づくりをして、目標に向けてすすんでください。

3年生は学校に登校する日は残りわずかですね・・・最後まで充実した学校生活を送ってくださいね！



<12月～2月の月間保健目標・冬の感染症予防と対策(手洗いと換気の励行)>

▼感染症対策を徹底しましょう！

高校生は生活圏が広がることから、学校外でも自ら感染症対策を意識した行動をとることが大切です。

1 マスク着用

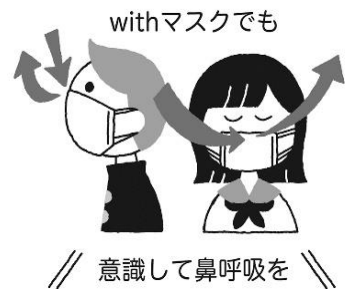
感染していても無症状のことがありますので、学校内外（交通機関を使用時・不特定多数が集まる場所・会話をする時など）においてマスクの着用を徹底しましょう。

<注意>

- ただし、人との距離が2メートル以上確保できる場所では、マスクを外したり鼻だけ出して深呼吸したりと、マスク休憩をはさみながら呼吸を整える習慣を身につけましょう。
- マスクを付けている時は、息苦しさから口呼吸になりがちです。鼻呼吸を意識しましょう。

(鼻呼吸の効果)

- ・外からの異物の侵入を防ぐフィルターとしての役割がある
- ・体内に入る空気の温度と湿度を調節する機能、さらに異物が侵入した時それを排除する免疫機能がある
- ・嗅覚の衰えを予防する
- ・口を開じることで、乾燥を予防し口腔内の自浄作用(むし歯や歯周病、口臭予防)を高める



マスクのつけ方・外し方・捨て方

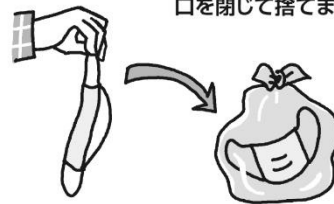
つけ方 マスクで鼻と口の両方を確実ににおい、鼻の横や頬などにすきまができないよう顔にフィットさせます。



外し方 マスクの表面に触れないよう、ゴムやひも部分を持って外します。



捨て方 マスクの表面に触れないように入れて、口を閉じて捨てます。



マスクの表面はウイルスなどが付いて汚れている可能性があります。外したり捨てたりするときにさわったら、石けんでしっかり手を洗いましょう！



※布製マスクの衛生管理について

1日1回の洗濯でおおむね1ヶ月の使用が可能と言われています。洗い方はYouTube から「布マスクをご利用のみなさまへ」(経済産業省)などを参考にしてください。

2 健康観察

登校前・発熱・呼吸器症状・嗅覚等の違和感がある時は、登校しないで、学校に連絡をしてください
その上で、かかりつけ医か相談センターに電話相談してください。
登校後・熱っぽさや体調不良を感じたら、我慢しないですぐ保健室に熱を測りに来て下さい。

3 手洗い

様々な場所にウイルスが付着している可能性があります。外から入る時・トイレの後・食事の前後などこまめに手を洗いましょう。その際、30秒位かけて水と石けんで丁寧に洗います。手を拭くハンカチは個人持ちとして、共用はしないでください。アルコール手指消毒は手洗いができない際の補助的なものです。

4 環境を整えよう

- 換気の悪い密閉空間
できる限りこまめに換気をする
 - ・30分に1回以上
 - ・数分程度
 - ・2方向の窓を同時に開ける
- 多数が集まる密集場所
2メートル（最低1メートル）空ける
- 間近で会話や発声をする密接場所
十分距離がとれない時はマスクを着用する



5 屋食時、お互いに注意しましょう

- 人と飲食をする場合、十分に注意が必要です
- 多人数での声を大きくする飲食
 - 飲食中のマスクなしでの近距離での会話
 - 狭い空間での長時間の飲食

それ、濃厚接触です



発症した日の2日前から確認します

集団生活の中でも
マスクと距離に注意すれば防ぐことができます

今年も1年間、健康に過ごすために

一日3食、
栄養バランスの
よい食事をとる



適度な運動をして
体力をつける



質のよい
睡眠を充分にとる
(寝る前のスマホは
やめよう!)



感染症対策を心がける
(手洗い、マスク、部屋の換気など)



上手にストレスを
解消する
(心も元気に!)

