

ほけんだより



榛原高等学校定時制 保健室

令和 3年 5月 26日

東海地方は5月16日に梅雨入りしました。例年よりも早い梅雨入りです。もうすぐ遠足です♪晴れることを願っています。体調をしっかりと整えましょう。

新型しんがたコロナウイルス

5月に入り、感染者が急増しています。静岡県では5月14日に県の警戒レベルが5（特別警戒）に上がりました。県内外問わず不要不急の外出は控えるようにしましょう。あらためて、日々の感染対策を見直してみてください。

基本的な感染症対策

①毎朝の検温と健康観察

- ・午前中のうちに検温し、Google フォームで体温を報告する。
- ・発熱等の風邪症状がある場合は学校に連絡し、登校せず自宅で休養する。出席停止として扱う。（※医師により新型コロナウイルス感染症ではないと診断されている場合を除く。）
- ・必要に応じて受診をする。

②登校後の健康観察

- ・登校後発熱等の症状がでた場合は、早退とする。出席停止として扱う。

③こまめに石鹸・流水による手洗いとうがいをする

④咳エチケットを徹底する

- ・マスクを着用する。（熱中症の危険がある場合ははずす。）

⑤十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がける



（参考文献：感染症学雑誌 80：496-500 森功次 他）

集団感染のリスクへの対応

①換気の徹底

- ・可能な限り常時換気する。
- ・少なくとも30分に1回は窓を全開し空気の入替えをする。

②身体的距離の確保

- ・できるだけ2m（最低1m）空ける。

③常にマスクを着用する

- ・どうしてもはずす場合は、人との距離をとる。

④食事時の注意

- ・食事前後での手洗い。
- ・各自前を向いて食事する。
- ・会話をするときにはマスクをする。



【その他注意事項】

☆本人、同居家族がPCR検査等を受けることになった場合、必ず学校へ連絡する。
結果が出るまでは、出席停止となる。

☆県内の移動も慎重に。
混雑する時間、場所を避ける。

☆悪いのはウイルス!!
感染者やその家族の方々に対する差別や偏見をなくそう。

みてみよう👁

右の図は、マスクがどれだけ飛沫を防いでくれるのかがわかる図です。

マスクの大切さがよくわかりますね。

また、マスクに加え距離をとることでリスクがぐんと減少します。マスクをつけることは習慣になっていると思いますが、距離はどうですか？
普段の生活を振り返って感染対策をしましょう。

