

ほけんだより

宮城県角田高等学校保健室

感染症対策号

令和4年6月3日

新型コロナウイルス感染症の感染者も高止まりの状態が続いております。心配な人も多くいるのではないのでしょうか。私たちができることは、今後も感染症対策をしっかりと行っていくことです。ウイルスが変異しても基本的な感染症対策（手洗い、3密の回避、マスクの着用、換気等）は同じです。自分のことだけでなく、周りの人のことも考え、感染症対策を行っていきましょう。

宮城県累計感染者数(5/31現在)

86,873名(死亡者197名)

体を守る機能

免疫

を知ろう！！



体内に侵入したウイルスや細菌などの「異物」を攻撃し、排除する働きを「免疫」と言います。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活していても、風邪をよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。罹らないようにするためには、日常的な「手洗い」とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防対策の基本と言えます。そのために、以下のことが有効です。

- *栄養バランスがとれた食事
- *十分な休養（睡眠）
- *適度な運動
- *ストレスの発散 *よく笑う



日常的な「手洗い」のタイミング（こまめな手洗いを心がけましょう）

- 学校に登校した時や自宅に帰った時（外から中に入った時）
- 食事の前後
- トイレを使用した後
- 共有のものを触った後
- 咳やくしゃみ・鼻をかんだ後など、手が汚れたと感じた時



<換気の徹底>



換気しよう

換気をすることで、部屋の風通しをよくし、汚れた空気を流してくれます。授業中も各教室でも換気（2方向の窓を同時に開放）をしていると思いますが、気候上可能な場合は、教室の窓を全開にしてください。（休憩時間や昼食時）

自宅でも部屋の換気を行いましょう。

<マスクの着け方>



正しい状態



顎にかけている



鼻が出ている

「マスク着用の考え方」につきましては、生徒用健康観察カード6月版の裏面に掲載しておりますので、ご覧ください。

マスクの有効性・・・ 不織布マスク > 布マスク > ウレタンマスク

< 熱中症に気をつけよう >

これからジメジメした梅雨の時季に入ります。湿度も高くなり暑さが厳しくなります。今までより気をつけたいのが、**熱中症**です。

主に、予防方法として「水分補給」があることはみなさんも知っていると思いますが、少しずつ、こまめに摂ることがポイントです。なぜでしょうか？

暑くなると、私たちはたくさん汗をかきます。体の中の水分がどんどん出ていき、「喉が渴いた」と感じた時は、実際にはもう足りなくなっているのです。また、いっぺんにたくさん飲むと、お腹が痛くなってしまうこともありますので、少しずつ、こまめに飲むのがポイントです。今後も水分補給をしっかりと続けてください。

また、マスク着用時は体の中に熱がこもりやすく、熱中症のリスクが高まります。6月から衣替えにもなりますので、涼しい服装を心がけましょう。そして、睡眠不足にも十分注意してください。



いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

<昼食について> 昼食の時間、友人と会話をしながら食事をしている人も多いと思いますが、食事時の会話は控えるようにお願いします。食事が終わったらマスクを着用して楽しい時間を過ごしてください。

保護者の方へ

(1) 自宅で健康観察、体温測定を引き続きお願いいたします。

(健康観察カードに体温、健康状態を記入し、登校してください。月末に回収します。)

(2) 発熱・咳等の風邪症状がある場合は、無理をせず自宅にて療養してください。

☆現在の地域の感染レベルは、「レベル2」です。「レベル2」以上の場合は、家族等の発熱時でも出席停止扱いとなります。ご家族の中の発熱等、体調の優れない方がいる場合は、学校へ連絡をお願いします。

☆症状があり本人及び同居家族等が検査を受ける、または陽性になった場合は、必ず学校へお知らせください。

今後ともご協力をいただくことが多くなるかと思いますが、よろしくお願いいたします。