

ほけんだよい

宮城県角田高等学校保健室

感染症対策号

令和4年8月22日

7月下旬から新型コロナウイルス感染症の感染者も全国で急激に増加しています。宮城県でも感染者が4,000人を超える日もありました。落ち着いた夏休みを過ごした人も多かったのではないのでしょうか。

本日から学校がスタートします。今後も基本的な感染症対策（手洗い、3密の回避、マスクの着用）をしっかりと行っていきましょう。

朝、起きたら体温を測定し、発熱があった場合や体調が悪い時は、学校へ連絡をお願いします。無理はせず自宅にて療養をお願いします。

これからも自分のこと、周りの人のことも考え守っていきましょう。

引き続き、

地域の感染

「レベル2」以上の場合、

家族等の発熱時も出席停

止扱いとなります。

* 7月に濃厚接触者の待機期間が見直されました *

生徒の状況	出席停止期間
感染が判明時	治癒するまで
濃厚接触者にあたりと特定 (待機期間)	濃厚接触者の待機期間が最終曝露日（感染者との最終接触等）から5日間（6日目解除） 7日間の健康観察（一定の発症リスクが残存するため）
発熱や風邪症状がある場合（家族を含む）	発熱や風邪症状が治癒するまで
その他校長が認める場合	必要な期間

* 手洗いの徹底・・・石けん（ハンドソープ）での手洗いを行うことによって予防効果があります。食事の前やトイレ使用后、外出から戻った時、共有の物を触った時など手洗いをしっかり行いましょう。



* 換気の徹底・・・各教室や特別教室等（使用時）の窓と出入り口のドアは常時、10cm位開放するようにしてください。エアコンを使用しながら、扇風機を活用し、風通しの良い教室にしましょう。休み時間は、窓を全開に！

* マスクの着用・・・教室等の密閉空間にいる時は、マスクをきちんと着用しましょう。鼻や口を出したり、顎マスク等はしないようにしてください。

* 昼食時間・・・食事の際は、マスクを外すことになります。大声での会話等は控えて静かに昼食を摂るようにしてください。机を合わせたりしないようにしてください。食事が終わったら、マスクを着用し友人と楽しく過ごしてください。引き続き、黙食をお願いします。

○感染症に負けない、体力作り！！ 十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動を心がけましょう。

感染予防対策を
継続していただ
くようお願いし
ます。



密集場所



密接場面



密閉空間

「3つの密（密集・密接・密閉）」の回避



マスクの着用



石けんによる
手洗い



手指消毒用アルコール
による消毒の励行

コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症熱中症対策～

エアコン

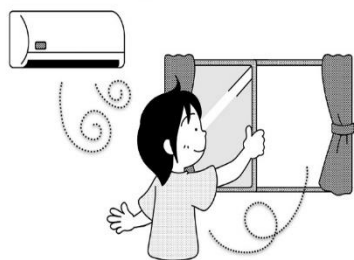
換気

マスク

水分補給

食事

睡眠

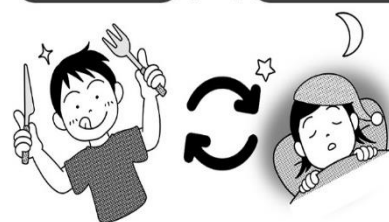


エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

マスクで潤っていると勘違いしないで、
こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪



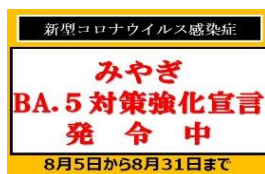
コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！

☆夏休み明けもまだまだ、暑い日が続くと予想されます。新型コロナ感染症や熱中症にも気をつけながら、この残暑をがんばって乗り切っていきましょう。

野菜パワーで夏ののりきろう！

暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりで見ずみずしく、のどの渴きを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言わ

れています。ただし、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下したり、体がだるくなったりするので、ご用心！ そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。



夏休み期間中ではありましたが、「みやぎBA. 5対策強化宣言」が発令されました。感染リスクの高い行動を控え、日常生活における基本的な感染症対策を徹底すること、などが盛り込まれております。
「感染しない！・感染させない！」

○睡眠で疲れをとろう・・・夏休み中、エアコンのきいた部屋で過ごしていたことなどで、そろそろ疲れが出るころです。よい睡眠で疲れを取りましょう。寝たい時間の1～2時間くらい前に、40℃くらいのお湯にゆったりつかりましょう。眠りやすくするための「副交感神経」の働きが活発になります。また、寝る2時間前くらいから、インターネット等を使わないようにしましょう。

