

## ほけんだより

コロナ対策 3号 (R2. 7発行)

もう一度考えてみよう。

それぞれの感染症対策！



学校が再開され、2か月が経ちました。「新しい生活様式」には慣れましたか？

「朝の健康チェック」と、感染症予防3つの基本「**手指衛生**」「**マスクの着用**」「**ソーシャルディスタンス**」は、**この先もみんな継続**していく必要があります。油断せず、基本を守って行動していきましょう！（ただし、熱中症予防の観点で、屋外にいる時や運動中のマスク着用は必須ではありません）

「**感染しない**」・「**感染させないため**」にできることをしましょう。

## 第2波の兆候？ コロナウイルスの移動も自由に！



県内のコロナウイルス感染者は増加傾向にあります。

7月10日からはステップ③の段階（イベント等の制限が緩和）になりました。

移動制限の解除とともにコロナウイルスの移動も自由になっています。

特に7月22日以降は「GOTOキャンペーン」が開始され首都圏から来仙する旅行者も増えることでしょう。

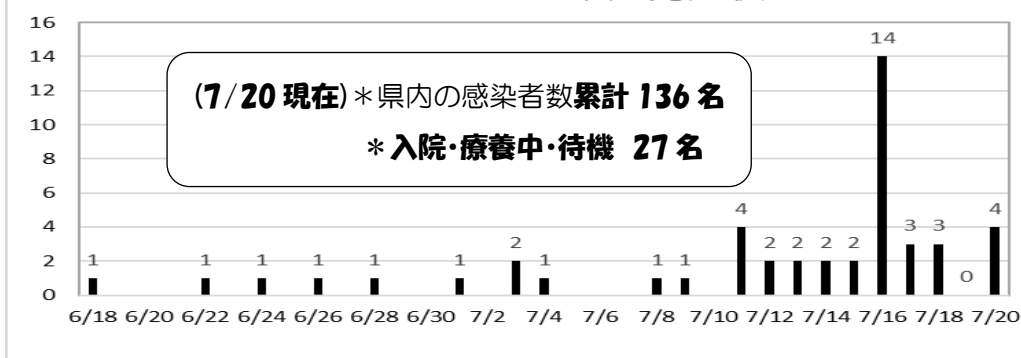
「角田には来ないから」「自分が出かけていないから」大丈夫？と思いませんか？

近くで無症状の感染症の人に接していたかもしれません。

近くの人が感染者の多い首都圏に用事があり、でかけていたかもしれません。

「**コロナウイルスはどこにでもいる**」を前提に行動することが大事です。

コロナウイルス感染症発症状況



「若いから大丈夫」ではない。後遺症に苦しめられている人もいます！

## ○若者でも続くコロナ後遺症 倦怠感や頭痛

10代、20代の男性。すでに陰性が確認されているにもかかわらず、**倦怠感、頭痛、胸の痛みなど**、「後遺症」ともいえる症状に苦しんでいる人もいる。大学を休学するに至った学生は、40日以上がたったあとも体調の波があり、今も食欲がなく、頭痛がひどくて眠れない日もあるそうです。



## ○新型コロナ 退院後も7%に“生活に支障”“呼吸機能低下”など

退院したあとも呼吸機能や運動能力が低下するなど、日常生活に支障を抱えている人たちがいるそうです。



80歳以上の高齢者は  
亡くなるリスクあり

**肺の繊維化**が起こると「自宅でも酸素吸入」を要すそうです。

## 知っていますか？

**角高生のために毎日行っています。**

- ドアノブや手すり等の消毒  
保健厚生委員さん・トイレ掃除担当の生徒さん  
1の2の保健室掃除担当の生徒さん
- 各教室の机拭き  
クラス及び清掃担当の生徒さん
- 換気のため窓の開放  
校長先生・警備員さん



\*面倒に思う事をやってくれているので  
すから、**一般生徒のみなさんは「感染しない」・「感染させないため」の  
努力をすることも大事！**

\*PCR検査の対象になった時にも  
県に報告しなければなりません。その  
際には保健室まで連絡ください。

## ☆県の新型コロナウイルス感染症に関する健康電話相談窓口(コールセンター)

電話番号 022-211-3883, 022-211-2882 (24時間対応)

## 免疫力UPの行動をしましょう。

- 1 水分を多くとりましょう。(1日1.5ℓ以上を目安に)  
→口呼吸を控えめにし、鼻呼吸をしましょう。
- 2 低体温症の改善をしましょう。  
→・ふくらはぎの筋肉トレーニング  
・腹部・腰回りを温かくしましょう。  
(太い血管を温める とからだ全体が温まります。)  
・からだを温まる食事をしましょう。  
(ショウガ等を意識的に食べます)
- 3 外出から戻ったら手洗いと一緒に顔も洗います。
- 4 自分の体調を管理し体調に合わせた行動をしましょう。  
→症状の観察を行い、熱っぽい時には外出を控え、早めに寝るなどの行動の変更をしましょう。



## =文科省より2枚目の布製マスクが届きました。=

生徒のみなさんへ配布します。マスクの大きさが全部同じですので、小さい人もいるかもしれませんが、有効に活用してください。また、**不具合等がありましたら、保健室まで連絡をお願いします。**※布製マスクのウイルスの通り抜けをより防ぐために不織布を挟んで活用するとよいです。100均でも売っています。



会話をするときは  
**マスクをつけましょう!**



5分間の会話は  
1回の咳と同じ

マスクを着けていると保湿効果で「喉が渇いている」  
ことを感じにくいそうです。  
**喉が渇いたと感ずる前に  
水分補給をしましょう。**

## ○角田ロータリークラブ様より非接触型体温計3台が寄贈されました。

保健室で保管しています。部活動開始前の測定時等での活用を希望する場合には声がけを  
してください。

