

# ほけんだより 2月

2022. 2  
敷島中学校  
保健室

メディアでは毎日、新型コロナウイルス感染者増加のニュースが流れています。山梨県は、まん延防止重点措置は出ていませんが、臨時特別協力要請（2/13まで）が出ています。連日300人を超える感染者で、いつどこで、誰が感染してもおかしくありません。感染は完全に防ぐことは難しいので、個人でできる対応を心がけて感染拡大のスピードを抑えましょう。受験生のみなさんも大事な時期なので、用事のない外出はできるだけ避け、集中して勉強し、夜はしっかり睡眠をとり、免疫力を高めておきましょう。

## 基本的な感染対策を徹底しましょう！

<これからも、家庭や学校で継続して注意すること>

### 1 規則正しい生活を心がけ、免疫力を高める

- 十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけましょう。  
適度な運動も大事です。

### 2 基本的な感染症対策を行う

- 不要な外出はなるべく避け、食事の前は石けんで手洗い、消毒をしましょう。

ハンカチを忘れてくる人がいます。給食時、濡れた手でアルコール消毒をしている人は、効果がありません。毎日清潔なハンカチを持ってきましょう。

- マスクは常時着用していますね。予防には不織布のマスクが効果的です。
- 換気に気をつけ、家でも部屋にいる時は、窓やドアを少し常にかけて換気を心がけましょう。無理な時は1時間に1回5分から10分間、窓を開けて換気しましょう。教室は常時換気を行っていますので、寒くなります。女子はタイツをはくなど、防寒対策をして下さい。

### 3 3つの密を避ける（密閉・密集・密接）

- 人が集まる所へは、行かないようにしましょう。出歩くのは我慢して、音楽を聴いたり、勉強したり、ひとりで過ごす時間を大切にしてください。

### 4 毎朝、必ず検温し、体調を確認しましょう

- 発熱、咳、のどの痛み等、症状がある時は、登校を控えましょう。同居家族に発熱等の症状がある場合も、登校を控えましょう。

洗った手、どこで干してる？



びょうきにかかりにくくなる

さいみん うんどう しよくじ なせたいせつ？



