

保健だより



令和3年9月号③
大聖寺実業高校 保健室
教室掲示用

9月も半ばを過ぎ、朝晩は涼しくなってきましたね。過ごしやすい反面、日中との寒暖差のため、体調を崩しやすい時期でもあります。長袖ボタンダウンを着用したり、カーディガンなどの衣類で調節できるように工夫しましょう。また、元気に過ごせるよう規則正しい生活リズムをこころがけましょう。

「まん延防止等重点措置」(金沢市)が9月30日まで延長になりました！



新学期開始後の学校における感染の拡大や

シルバーウィーク中の人流の増加が懸念されているところです。



現在、石川県は「ステージ3・感染まん延特別警報」、金沢市のまん延防止等重点措置は9月30日まで延長になりました。8月以降では、感染力が強いとされるデルタ株の割合が8割を超えています。最近では、会食関係の感染が数多く確認されています。ほかの場面でどれだけ感染対策をしても、マスクを外して会話することで、感染のリスクは高まります。食事中など、マスクを外さないといけない場面もありますが、「**会話をする時はマスク着用**」を徹底しましょう。また、家庭内での感染の事例も少なくありません。一度、家庭内にウイルスが入り込んでしまうと、家族間の感染を防ぐことは簡単ではありません。

週末(9/18~9/20)は3連休、9/23は秋分の日で、学校はお休みです。不要不急の外出・移動を自粛しましょう。大切な家族を守るために、慎重な行動をしてください。

★基本的な感染症対策を継続しましょう！

- ・「1. 身体的距離の確保 2. マスクの着用 3. 手洗い」をはじめとした「新しい生活様式」を徹底をする。
- ・毎日自宅で検温し、発熱等の症状がある場合は、登校や外出を控える。
- ・同居の家族に発熱等の症状がある場合も登校を控える。
- ・不要不急の外出・移動を自粛、混雑している場所や時間を避ける。

★飲食を伴う場面では特に注意しましょう！

- ・学校内外を問わず、食事中は向かい合って着席しないようにし、会話を控える。
- ・学校の昼食時間においては、座席の間隔をあげ、会話をせずに食事をする。
- ・普段会わない人や大人数・長時間での飲食は慎重に判断する。

★教室・部室は常に換気をしましょう！

★7クチンを接種した後も感染防止対策の継続をしましょう！

黙食

