

『コロナ対策』もう大丈夫だろう… なんて思っていないませんか？

現在、石川県はステージ1（感染要注意）です。

全国的にみてもコロナ感染者は減少していますが、コロナ前の日常に戻ったわけではありません。今後、冬期に向かい、インフルエンザやノロウイルス等の、コロナ以外の感染症が流行する可能性が高まります。12月は修学旅行や企業・学校見学、球技大会等の学校行事や各種検定があります。寒さや忙しさで体調を崩さないよう、引き続き、気を緩めることなく、感染防止対策を徹底しましょう。



1. マスクを正しく着用していますか？



マスクは「自分と相手を守るため」に着用するものです。
お互いが着用することで効果を発揮します。
どちらか一方ではいけません。お互いに着用しましょう！
*マスクの予備を持ってくるようにしましょう。

2. 手洗いやアルコール手指消毒をこまめにしていますか？

ウイルスや菌が付着した手で目・鼻・口を触ると……。粘膜を通して体内にウイルス・菌が侵入！そして感染！こまめな手洗い・手指消毒を！

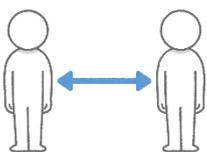


3. 健康チェック習慣がおろそかになっていませんか？

学校は、集団生活の場。お互いが安心して過ごせる環境を作るために、まず朝一番に実施してください！実施していない人は、周囲に迷惑をかけているということを自覚してください。



4. キープディスタンス、できていますか？



「どのくらいの距離で、何分くらい会話をしたか」、この距離が近ければ近いほど、会話をしている時間が長ければ長いほど、感染リスクは大きく上昇することが分かっています。飲食を伴う場での感染、家庭内感染が多い理由です。どちらも「近い距離」と「長い時間」です。キープディスタンスを心掛けましょう！

➡ 上記4つは、インフルエンザの予防にもなります。

※ 保健だより(補足) 「わなない・しゃべんない」 食事後の談話時はマスクを着用 「まじょえ
2年生配付用

2年生のみなさん

**充実した修学旅行にするためには
『健康』であることが大切です！**



1. 出発の前までに準備しておくこと

★乗り物酔いしやすい	<ul style="list-style-type: none"> 酔い止めの薬を用意する バスの座席は前の方にする
★現在、治療中の病気がある	<ul style="list-style-type: none"> 医師の指示を受けてきちんと守る 旅行で心配なことは、主治医に聞いておく
★慢性疾患で経過観察中	<ul style="list-style-type: none"> 薬を飲んでいる人は、忘れずに用意する 調子が悪くなりそうな時は、無理をせず、先生に言う
★最近、体調がよくない	<ul style="list-style-type: none"> 今のうちから早寝早起きを心がける 三食きちんと栄養バランスのよい食事をとる
★かぜをひきやすい	<ul style="list-style-type: none"> きちんと睡眠時間を確保し、十分な休養をとる あたたかい服装で過ごす
★胃痛・腹痛をおこしやすい	<ul style="list-style-type: none"> 暴飲暴食をしない 必要に応じて胃腸薬や整腸薬などを準備しておく
★便秘・下痢をおこしやすい	<ul style="list-style-type: none"> 身体を冷やさない工夫をする 夜更かしをしない
★アレルギーがある	<ul style="list-style-type: none"> アレルギーの原因となるものを近づけない 薬がある人は、忘れずに持っていく 普段から体調管理に気を付ける

2. 忘れずに、持参してください！

- ★**内服薬** (学校から薬を渡すことは一切できません。長時間、バスや飛行機に乗るので、酔い止め薬、普段飲んでいる薬、アレルギーの薬、鎮痛薬、胃腸薬など忘れずに！)
- ★**保険証** (いざという時に必要です。)
- ★**マスク** (不織布マスクが望ましい。予備用マスクも忘れずに！)
- ★**ビニール袋** (ゴミ入れに使ったり、汚れ物を入れたり、役に立ちます。)
- ★**ハンカチ、タオル、ティッシュ** (友達と共用できません。多めに持参すること。)

他にも持ち物があります！

修学旅行のしおりをよく確認してください。

3. 健康チェックを忘れずに！

体調がすぐれない人や、かぜ症状(発熱、咳、喉の痛み、倦怠感等)がある人は、

無理をせず学校を欠席してください。