

# 保健だより



2022

寅

令和4年1月号  
大聖寺実業高校 保健室  
教室掲示用

あけましておめでとうございます。冬休みはどのように過ごしましたか？寒さが厳しくなり体調を崩しやすい季節です。感染症予防のためにも生活リズムを取り戻していきましょう。

## 新型コロナウイルス感染防止対策について

**全国的にコロナ感染者数が急増しています！**

**石川県内でも12月末にクラスターが発生したり、**

**今月に入ってからは、感染力が強いと言われている**

**「オミクロン株」に感染した人が確認されています。**

### 1. 登校時について

・登校時、家で検温、健康チェックの入力、マスク着用、手指消毒、密集・密接を避ける。

### 2. 消毒について

・登下校時玄関で、授業で使う教室・実習室等や職員室等に入出入りする時、食事の前後、トイレの後、掃除の後、咳・くしゃみや鼻をかんだ時、共有のものを触る前後などに必ず手指消毒(石けんによる手洗い)を行う。

### 3. マスクの着用について

・飲食時以外は常時マスクを着用する。

・授業中、休み時間、体育の授業で運動を始めるまで、部活動が始まるまで、部活動終了後は必ずマスクを着用する。

・屋外であっても、人との間隔が2m以上とれない場合は必ずマスクを着用する。

### 4. 昼食時について

・机を向かい合わせにしない、向かい合って食べない、会話をしない、食事後の歓談時には必ずマスクを着ける。

### 5. 暖房使用時の換気について

・教室の外側の窓(1番前と1番後)と前後の扉と廊下の窓を少し開け常時換気する。

### 6. その他

・あらゆる場面で、人との距離(2m以上、最低1m)を意識し、密集を避ける。

・近距離で向かい合って話をしない、大声を出さないようにし、密接を避ける。

・トイレ、手洗い場、購買では、密集・密接を避け、間隔を空け静かに並んで使用する。

・学校外の乗り物内や人が集まる場所での行動には十分気を付ける。

(マスク着用、消毒、人との距離の確保、接触確認アプリの活用等)

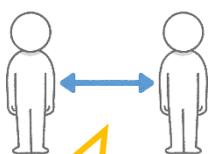
・免疫力を高める。(十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事)

・行動記録をつける。(いつ、どこで、誰と会ったか等)

・感染者、濃厚接触者、新型コロナウイルス感染症の治療にあたる医療従事者や社会機能の維持にあたる方とその家族等に対する偏見や差別につながるような行為はしない。

冬休み中に生活リズムが乱れた人は  
いませんか？夜更かしは朝寝坊のもと。  
基本は早寝早起きです！

気の緩みはありませんか？一人ひとりが感染防止対策を徹底しましょう！



ソーシャルディスタンス

登校前に検温



手洗い・手指消毒



マスク着用

