



石川県立松任高等学校 保健室  
No. 8 令和3年12月6日

国内の新型コロナウイルス感染症の広がりは落ち着いてい  
ますが、世界では新たな変異株「オミクロン株」が感染拡大を  
しており、日本でも確認されました。自分たちができることはこれまで  
同様、「基本的な感染症対策」です。継続して行いましょう。



## 12月の保健目標「感染症予防、心身の鍛錬」

# まだまだ続けよう! 感染予防対策

### こまめな手洗い



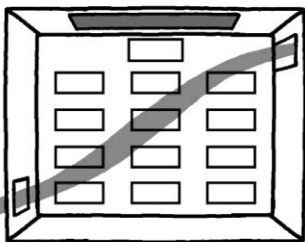
30秒くらいかけて丁寧に洗い、  
最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。  
外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、  
共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

### 密接場面での マスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、  
マスクなしでの会話は控えます。  
また、正しくつけないと意味がないので、  
鼻と口をしっかりと覆い、  
顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

### 換気の徹底



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。  
常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、  
少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

### 《服装の調節をしよう》

寒いと言って来室する生徒の多くが、薄着だったりスカートや靴下が短かった  
りします。特に女子は月経痛が多いです。冷えは痛みを強くするので下半身が冷  
えないように工夫をしましょう。

長い靴下やタ  
イツがすす  
めです!



## 《インフルエンザにも注意》

昨年度インフルエンザの流行はありませんでしたが、今年度は流行する可能性があります。

インフルエンザは「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止と

定められています。インフルエンザと診断された場合は、必ず学校まで連絡をお願いします。

経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	校	
3日間	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	校	
4日間	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	校	
5日間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	校



発熱



解熱



登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

## 今年の治療は今年のうちに

保護者懇談等で再度、「受診のお知らせ」を配付します。もらった生徒は早めに受診をしましょう。

特に3年生は白山市や野々市市等の医療費受給制度が3月31日までとなっているので、早めに受

診することをお勧めします。歯科は1回の通院では治りません。歯科検診があるのは高校までです。

## スポーツ振興センターについて

書類が手元にある人は、早急に提出してください。生徒がけがをした際に配付していますが、スポーツ振興センターを利用しない方もいるので特別な事情がない限りこちらから催促はしません。わからないことがある人は保健室に聞きに来てください。