



9月

保健だより

令和3年8月30日

七尾市立七尾中学校

欠席・遅刻等の連絡は、
できるだけ、7:55までに
欠席連絡メール、必要な場合
は電話でお願いします。
七尾中 53-7705

石川県 ステージⅣ

まん延防止等措置 延長中

知らないうちに、拡めちゃうから。



新型コロナ
ウイルス

2021年版 感染拡大防止 へのご協力をお願いします

感染力が強い**変異株**にも、基本的な感染予防策が有効です。

「マスクの着用」や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)回避」などを徹底してください。



正しく使おうマスク!



会話時は必ず着用!

ポイント

- ①鼻の形に合わせ、すき間をふさぐ
- ②あご下まで伸ばし、顔にすき間なくフィットさせる

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を



こまめにしよう 手洗い・手指消毒!

こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など

ポイント

指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう!



目指そうゼロ密!

一つの密でも避けましょう!!



- 密接** マスクなし× 大声×
- 密集** 大人数× 近距離×
- 密閉** 換気が悪い× 狭い所×

マスク着用
鼻またはアゴがでているのは×
また、ウレタン製マスクは学校での使用は控えてください。
熱中症対策として、登下校時・体育・スポーツ時で周り2m内に人がいなければ外してもかまいません。

感染力が非常に強いといわれているL452R変異株(デルタ株)感染者の口や鼻から出た“しぶき”が空気中にフワフワしている時それを吸い込んだり、その後落下し何かにくっついた物に手で触れた人が口や鼻など粘膜から感染します。
手は色々なものに触れます。だから清潔にすることが大切です。

これまでは「三密」を避ける。と言われていましたが、「一密」でも感染拡大になった事例が報告されています。
休み時間など友達同士でくっつくのはやめてください。

学校がはじまりました。
新型コロナ感染拡大防止のための対応を行いながらの学校生活です。



基本的なこれまでと生活は変わりませんが、現在の感染状況をふまえて、より一人ひとりが気を付けていかなければなりません。



夏休み健康チェックカードの記録・提出をお願いします。
これからも、引き続き行います。毎朝の体温測定行動履歴等を記入しクラスの先生に提出します。

お家の方へお願い

発熱や体調不良の場合は自宅で療養してください。
家族や近日中に一緒に行動した方がいた場合も同様をお願いします。
経過をみるため、家にいることは正しい行動です。
自分を守るのと同じように、周りの人も守る行動になります。



頭も体も休みモードから学校モードに早く切り替えていきましょう。生活リズムがなじむまで約2週間かかるといわれています。
ぐうたらしていた人ほど時間はかかるようです。



おうちの方へ
こんなときは、お知らせください

- ①夏休み中に学校活動中にケガをして、医療機関に受診した
- ②緊急連絡先を変更した
- ③新たにアレルギー症状がでた