

# ほけんだより

令和3年5月12日  
能美市立根上中学校  
保健室



石川県に「石川緊急事態宣言」が発出され、「ステージIV感染拡大緊急事態」となりました。  
今一度、私たちができる感染症対策を見直し、1人1人がしっかりと行っていきましょう！

## 感染症対策

## 何のためにするの？

### 手洗い

ウイルスを  
もらわない！



1 流水で洗う



2 石けんを手取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股、  
付け根を洗う



6 親指と親指の付け根の  
ふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う (内側・側面・  
外側)



タオル・ハンカチ



必ず「自分専用」で

ウイルスをもらわない！  
ウイルスを出さない！

### マスク



鼻や口が  
マスクからはみ出してしまうと  
効果が得られませんので、  
どちらも十分に覆うように  
着用しましょう

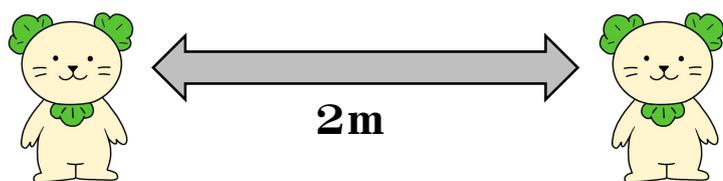
### マスク着用時の 熱中症に注意して！

周囲の人と  
十分な距離をとった上で、  
適宜マスクを外して休憩しよう



のどの渇きを感じなくても、  
こまめに水分補給を行おう

# ソーシャルディスタンス



ウイルスが  
届かない距離!

## 換気

ウイルスを  
とどまらせない!



休み時間には、教室の窓を全開にしよう!

廊下側も開けて、空気の出入りを意識しよう!

サーキュレーターもお忘れなく!



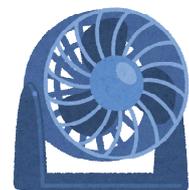
### 密閉



### 密集



### 密接



## 病原体から 自分の身を守る!

# 3「ない」

感染症は、①病原体（感染源） ②感染経路 ③宿主の3つの要因がそろうことで感染します。感染症対策においては、これらの要因のうち1つでも取り除くことが重要です。

### 【1ない】 病原体を入れない

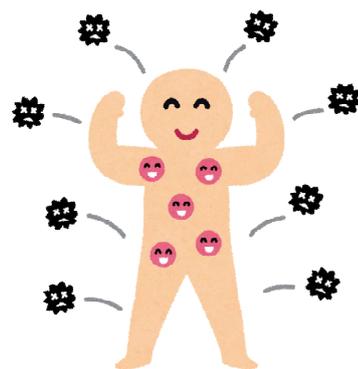
病原体を体内に入れないことが大切です。感染症の手洗いやうがい、マスクの着用などをしっかり行いましょう!

### 【2ない】 病原体に負けない

1日3食バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、自分の免疫力を高め、病原体に負けない体を作りましょう!

### 【3ない】 長引かせない

病気にかかったとき、長引かせないためには自分で治そうとする力が大切です。それには自身が持っている免疫が重要な役割を果たします。上記のことを心がけ、日頃から免疫力を高めましょう!



## 注目! 登校前の検温、お忘れなく!!



学校内での感染拡大を防ぐためには、何よりも外からウイルスを持ち込まないことが重要とされています。そのためにも毎朝の検温・健康チェックの徹底は特に重要で、「新しい生活様式」でも掲げられています。根中生みんなの健康を守るために、社会を守るために、自分たちができる感染症予防対策に取り組みましょう。