

ほけんだより

石川県立鶴来高等学校
保健室
令和2年11月20日

現在、新型コロナウイルスは「第3波」の感染拡大が全校に広がりつつあります。第3波は第2波に比べて、感染拡大のペースも早く、重症患者数も多い傾向があります。また、新型コロナウイルスは、軽症や無症状患者でも、長期間、様々な辛い後遺症に悩まされ続ける方が多いという特徴があります。

今後も感染予防対策を徹底して行ってください。特に、今週末は3連休ですが、気を抜かずに十分注意してください。

- 感染者数の多い地域への外出は控える。
- 換気の悪い密閉空間を避ける。
- 人が密集している場所を避ける。
- 2m以内で、マスクなしで会話する状況を避ける。

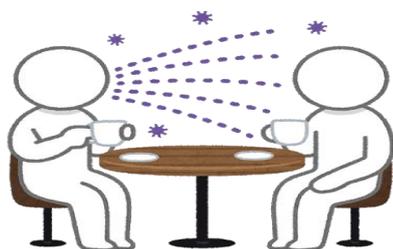
ウイルスは粘膜(目・鼻・口)から侵入する

★目・鼻・口をむやみに触らないようにする。触る前には手洗いを。



★他人と回し飲み、回し食べ、大皿料理を多数で食べる、箸等の共有はしない。

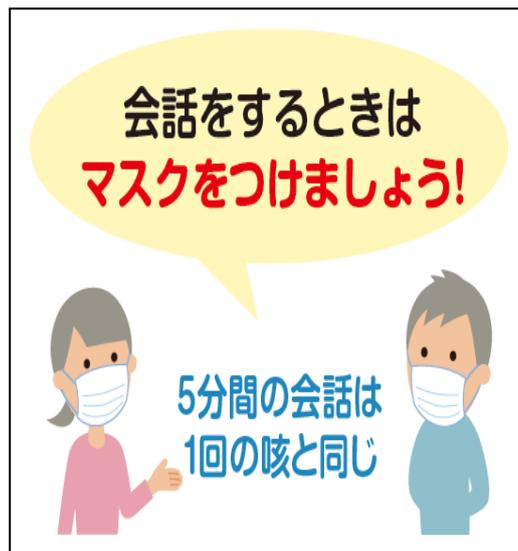
★近距離で向かい合って飲食しない。(学校の昼食時は自席前向き厳守)



マスクを正しく着用する

新型コロナウイルスは、感染性のある人が咳、くしゃみ、歌唱、会話、呼吸をする際に鼻や口から出る飛沫を、近くにいる人が吸い込む、あるいは、飛沫が鼻や口の粘膜に付着することで感染します。

だ・か・ら、マスクを正しく着用することがとても大切です。



以下の場合、「かかりつけ医」、または「石川県発熱患者等受診相談センター」に電話相談してください。

- 息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- 発熱、咳などの比較的軽い症状が続く場合

※石川県発熱患者等受診相談センター「0120-540-004(24時間対応)」