

メディアでは毎日のように新型コロナウイルス感染者増加のニュースが流れています。石川県もまん延防止重点措置が適用となり、警戒を強めているところです。いつどこで、誰が感染してもおかしくありません。感染は完全に防ぐことは難しいので、個人でできる対応を心がけて感染拡大のスピードを抑えましょう。受験生のみなさんも大事な時期なので、用事のない外出はできるだけ避け、集中して勉強し、夜はしっかり睡眠をとり、免疫力を高めておきましょう。

新型コロナウイルス感染症に注意!

基本的な感染対策を徹底しましょう!



<今後、家庭や学校で継続して注意すること>

1 規則正しい生活を心がけ、免疫力を高める

- 十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけましょう。適度な運動も大切です。

2 基本的な感染症対策を行う

- 不要な外出はなるべく避け、食事の前は石けんで手洗い、消毒をしましょう。ハンカチを忘れてくる人がいます。給食時、濡れた手でアルコール消毒をしている人もいますが、効果ありません。毎日清潔なハンカチを持ってきましょう。
- 歯みがきは、無言で距離をとりましょう。みがきながらうろろしない。
- マスクは常時着用しましょう。予防には不織布のマスクが効果的です。
- 昼休みも、しっかりマスクをつけて遊びましょう。
- 体育館の出入り時はアルコール消毒を忘れずにしましょう。
- 換気に気をつけ、家でも部屋にいる時は、窓やドアを少し常にかけて換気を心がけましょう。無理な時は1時間に1回5分から10分間、窓を開けて換気しましょう。学校でも常時換気を行っていますので、換気中教室は寒くなります。女子はタイツやハイソックスをはく等防寒対策をして下さい。



3 3つの密を避ける（密閉・密集・密接）

- 人が集まる所へは、行かないようにしましょう。出歩くのは我慢して、音楽を聴いたり、勉強したり、ひとりで過ごす時間を大切にしてください。



5 毎朝、必ず検温し、体調を確認しましょう

- 発熱、咳、のどの痛み等、症状がある時は、登校を控えましょう。同居家族に発熱等の症状がある場合も、登校を控えましょう。

しっかり睡眠



免疫力 UP!!

適度な運動

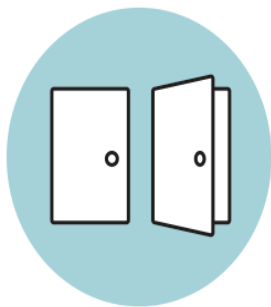
栄養ある食事

ストレス解消



<家庭内で感染させないための注意点>

1



感染者と他の同居者の
部屋を可能な限り分ける

2



感染者の世話をする人は
できるだけ限られた方に

3



できるだけ
全員がマスクを使用

4



小まめなうがい・手洗い

5



日中はできるだけ
換気をする

6



取っ手、ノブなどの
共用部分を消毒

7



汚れた
リネン、衣服を洗濯

8



ゴミは密閉して捨てる

それぞれができることを心がけ
感染拡大のスピードを抑えましょう!!

「月いち保健室カフェ」2月24日（木）16:00~17:00

どなたでもお気軽にどうぞ・・・

