

ほけんだより 10月



川口工業高校定時制
保健室
令和3年10月6日

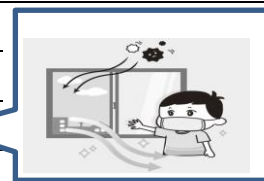
暑さがようやくおさまり、過ごしやすい季節になりました。
しかし、日中と朝夕の寒暖差が大きく、体調をくずしやすい季節でもあります。
その日の気候に合わせて衣服の調節をしましょう。



◆新型コロナウイルス感染症について

埼玉県を含む19都道府県を対象とした緊急事態宣言については、9月30日をもって解除となりましたが、感染防止対策については、引き続き気をゆるめることなく、対策を徹底していきましょう。

①	感染症対策	感染源を断つ	「毎日の検温・健康観察」
②			発熱等、かぜ症状がある場合や家庭内に体調不良者がいる場合、学校に連絡し、登校をひかえる。
③		感染経路を断つ	ていねいな手洗い。
④			マスクの着用。
⑤			食事中、話をする時はマスクをしてから。
⑥		抵抗力を高める	規則正しい生活リズムで過ごす。
⑦	適度な運動・ストレス発散。		
⑧	クラスター対策	密閉空間を避ける	換気の徹底。
⑨		密集場面を避ける	換気の悪い密集場面を避ける。
⑩		密接場面を避ける	ソーシャルディスタンス。人との距離に注意。



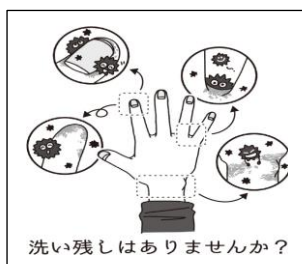
☆コロナワクチンを接種した場合も…

ワクチンを接種することで、発症を予防できると期待されていますが、その効果はまだ完全とは言い切れません。

感染しても無症状状態の場合があり、気づかないうちに他人へ感染させてしまう可能性があります。ワクチン接種後も、引き続き感染予防対策を続けましょう。



10月15日は「世界手洗いの日」です。
感染症対策のためにも、洗い残しのないよう、ていねいにしっかり洗いましょう！



【いつ 手洗いをしていますか？】

- 登校直後 食事の前 トイレの後
- バスや電車など公共交通機関に乗ったあと
- スマホをさわった後 人のものや共有するものをさわった後
- 目や鼻などの顔周辺をさわったあと
- くしゃみしたり、鼻をかんだあと 帰宅した時
- 家族と共有するものを使ったあと 使ったマスクをさわった後