

# ほけんだより

# 1月

上田西高校保健室

変異株のオミクロン株の流行が、急激に増えました。

目に見えないウイルスとの戦いですが自分は大丈夫と思わず、感染防止のために何ができるのか、考えてみてほしいです。

.....オミクロン株.....症状は軽症であるが、鼻・のどに影響し感染力が強い。

大声や咳で感染拡大！ 黙食の実施を！

3回目のワクチン接種を推奨されています。

- ① マスク.....忘れずに（不織布が推奨されています）
- ② 手洗い.....水が冷たくて、憂鬱ですが、一番大切です
- ③ 手指の消毒.....手洗いでできない時などは、有効です。（アルコール・次亜塩素酸水）
- ④ 寒くても換気.....教室は特に人口密度が高いので、換気は必須です。
- ⑤ 黙食.....マスクを外しての会話はやめましょう。
- ⑥ 蜜にならない.....できるだけ、人との間隔はあけましょう。

## 生活のポイント...

- ① **【規則正しい生活習慣】** 免疫力を高めるためには、十分な睡眠・適度な運動・バランスの取れた食事
- ② **【不要不急の外出は避けましょう】** 必要のない外出は避けましょう
- ③ **【健康チェックカードの活用】** 毎日、検温と体調管理を忘れずに記入しましょう。
  - 発熱、風邪症状があるとき
  - 感染の可能性が疑われる状況が生じた場合
  - 濃厚接触者となった場合、家族も含め病院や、保健所の指示によりPCR検査を受けた場合

**速やかに学校に連絡するようお願いします。ご家庭のご協力をお願いします。**

熱が下がったからといって、感染してないとは限りません。自宅で安静にしてください

- ④ **【ストレスをためないようにしましょう】**

家の中にいるとストレスが溜まってきます。そんな時は体を動かしましょう。ストレッチや筋トレ家の掃除や片付け、本を読んだり、音楽を聴いたり、それぞれ工夫してみましょう。
- ⑤ **【誹謗中傷はやめましょう】** 人権尊重  
感染した方や濃厚接触者となった方を、特定しようとしたり、差別や偏見による誹謗中傷をしないように、また、相手の立場に立ち、行動できることが大切です。  
SNS等の使用には気を付けましょう。