

ほけんだより

令和3年1月8日
隠岐高等学校
保健室



新年あけましておめでとうございます。

2021年がスタートしました。みなさんは、1年の目標を立てましたか？どんな目標にも努力を積み重ねることが大切です。その土台となるのは元気な心と体です。日本国内で新型コロナウイルス感染症第1例目が診断されてから丁度1年になります。『コロナ』に振り回された1年でしつもの『当たり前！』がそうじゃないと気づかされた1年でした。最近では『Withコロナ』の生活に慣れてきたと思いますが、『自分は大丈夫！』なんて思っていないですか？ 今一度再確認しましょう。今年1年『コロナ』に負けず元気に過ごしましょう。

コロナの冬を元気に乗り切るための5つの徹底！

(1) マスクの着用

- マスクをしている人が飛沫を吸い込まない
- 患者が出すウイルスを含んだ飛沫を拡げない
- 教室での授業はマスクをつける！



(2) 健康観察

- 登校前に検温
- 『いつもと違う』体調と感じたら自宅待機
- 発熱などの症状がある場合かかりつけ医に電話相談！

(3) 石けん手洗いの徹底

- 石けんと流水を使ってこまめに手を洗い流す
- 清潔なハンカチ・タオル持ち歩こう
- とにかく手洗い第一！



(4) 十分な換気

- 新鮮な空気を部屋に入れ、ウイルスを外に追い出す
- 30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに窓を全開
- 廊下も忘れずに！

(5) ソーシャルディスタンス

- 人との間隔は理想的には2 m、なんとか1 mは確保
- 会話、食事をする際、真正面は避けよう！



～保護者の皆様へ～

毎日感染症対策にお取り組みいただきありがとうございます。この時期はインフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など警戒すべき感染症にも注意が必要です。引き続きご家庭でも、各自でできる感染防止対策をお願いします。

