

保健相談部だより

2021年7月
夏休み前臨時号
宍道高校 保健相談部



STOP! 新型コロナウイルス感染症

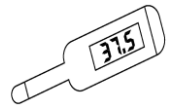
～正しく理解し、一人一人が実践できることを目指して～

新型コロナウイルス感染症患者が緊急事態宣言や蔓延防止措置が発令された都道府県に止まらず、島根県や鳥取県でも増えています。今後、オリンピック、夏休みで人の往来も増え感染が更に広がることが懸念されます。島根県からは、7月1日、9日、20日に県民に対して要請がでました。詳しくは島根県のホームページをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人であっても、他の人に広げる例があります。この感染症の対策には、自らを感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。そのためには、一人ひとりの心がけが何より重要です。

毎朝の健康チェック

- ・毎朝検温をする。
- ・健康観察シートに記入する。(今回、定時制の皆さんには一緒に配布します。)
(記録しておくことは大切です。)
- ・発熱または風邪の症状がある場合は無理をせず、自宅で休養する。



感染防止の3つの基本

①手洗い

石けんをつかいこまめに洗い(30秒以上)に洗う

②マスクの着用

外出時や人と会話をするときは症状がなくてもマスクを着用する。
かばん等に**予備を用意**しておくこと忘れず、破れたりしたとき安心です。
この時期熱中症も心配されるので、人と十分に距離がとれる場合などはマスクをはずしていいです。

③身体的距離の確保

具体的には

- ・人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- ・遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。(ただし、密になる場所は避ける。)
- ・会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ・外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用する。
- ・家に帰ったら手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる。



移動、飲食に関する感染防止対策

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控えてください。
島根県は、鳥取県西部地区との往来については、慎重に判断するよう8月22日まで要請を出しています
- ・帰省や旅行は控えめにしてください。
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモしてください。
- ・県外の方との飲食については、引き続き県内でも県外でも控えてください。鳥取県は県内と同様に取っていましたが、鳥取県が飲食店等に営業時間短縮要請を行うことを踏まえ、島根県は、7月21日から8月3日までは、鳥取県を県外として扱うよう要請を出しています。
- ・地域の感染状況に注意してください。(感染状況によって要請も変わる可能性があります。)

