

保健通信



令和3年9月1日 発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

みなさんこんにちは♪ 夏休みはどのように過ごしていましたか？
今日から2学期です！生活リズムを整えて免疫力をつけましょう～！
コロナ対策、今まで以上に意識して行動しましょう！



新型コロナウイルス 緊急事態宣言！！

滋賀県内の感染者数の変化

	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30
県内	210	230	152	172	235	220	215	214	178	161	113

(人)

コロナとのつきあい方
滋賀プラン

特別警戒
ステージ

(4段階中最も高いステージ)(ステージⅣ)

滋賀県は、9月12日まで、緊急事態宣言が発令されました。10歳代の感染も増加しています。県内の病院はひっ迫しており、このまま広がると、助けられる命が助けられなくなります。さらに、感染力が非常に強い変異株の流行により、これまで以上に感染症対策を徹底する必要があります！！

感染対策の徹底！

自分や周りの人のことを守るために
一人ひとりが意識して行動すること！

明日から開始します！
朝、自宅での検温忘れずに！！



①【オンライン健康観察】

9月から、オンライン健康観察をスタートします。教室にQRコードを掲示します。QRコードを読み取り、毎朝入力してください。自宅で必ず検温を済ませ、体調を確認してから登校すること！

また、以下の症状がある場合は、登校する前に学校へ連絡してください。

- 発熱している
- 味や匂いを感じなくなっている
- 咳やのどの痛みなどの風邪症状がある
- 体に強いだるさがある
- 家族の中で、発熱していたり、風邪症状のある人がいる



②【手洗い・アルコール消毒】

- 手洗いは30秒程度かけて、石けんを使って丁寧に
- 手指消毒アルコールは、手の平だけでなく、指先や指の間など、全体に行き渡る量が必要

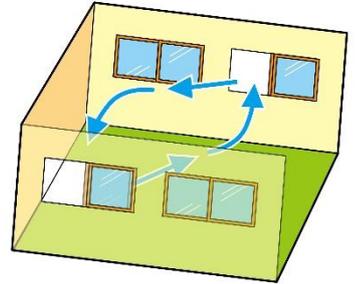
③【マスクの着用！】

- 不織布マスクは予防効果が高い！
- マスクを外す時は会話なし（声をださない）
- 熱中症に気をつけてマスクを着用すること
- 部室や更衣室でも、忘れずマスクを着用すること



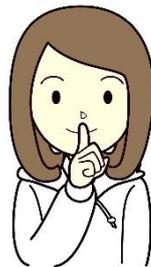
④【常に換気！】

- 対角線上のドアや窓2ヶ所以上を開けて、風の通り道を作ること
- 廊下の窓も開けておく
- 部室の換気も忘れずに



⑤【黙食（もくしょく）】

- 昼食は、自分の席で、前を向いて静かに食べる
- 会話する時は、マスクを着用
- 食後はすみやかにマスクを着用



⑥【人との距離をとる】

- 更衣室や部室で密集することがないようにする
- 部活動終了後、集団で飲食しながらの会話は控え、すみやかに帰宅する
- 友達との距離感が近くならないように、お互いを思いやる気持ちが大切

誰が感染していてもおかしくないような状況です。

「症状はなくても、

もしかしたら自分も感染しているかもしれない」

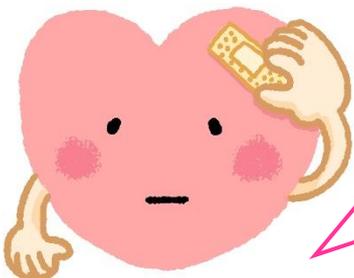
と考えて、自分自身と、自分の周りの人を守るために、適切な行動をとりましょう。

- 人権への配慮

自分がされて嫌な行動はしない！言わない！思いやりの心を持って行動を。

「誰かのこと」ではなく、「自分のこと」として考えてみよう。

体調不良のときに申し出たり休んだりしやすい雰囲気を作ることも大切です。



- 新型コロナウイルス感染症を原因として、悩み事や困り事があったら

新型コロナ人権ほっとライン

077-523-7700（相談無料・通話料有料）

受付日時：月・火・水・金 10時～12時、13時～16時

※悩み事、困り事、ひとりでかかえないで相談しよう