保健室だより

令和３年５月２７日（木）
鳥取湖陵高等学校保健室

「みた！まかせて」を実践していますか？

県内の学校で、新型コロナウイルス感染症による学校閉鎖が相次いでいます。このことは、私たちのすぐそばにウイルスがいることを表しています。

感染予防は“実践あるのみ！！”です。昨年度身に付けた感染予防対策を、今年度は実践する年です。

これから暑くなりますが、「みた！まかせて」をみんなで実践しましょう。

見せよう、鳥取湖陵高校の底力を！！

新型コロナウイルス感染予防対策について

新型コロナ克服5カ条

新型コロナウイルスの変異株（N501Y）が流行しています。変異株ウイルスの特徴は以下の通りです。

ウイルスが増えても症状が出にくい

→ 他の人にうつしているという意識がない

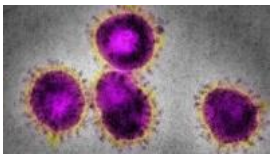
→ 検査をしないと感染しているかどうかわからない

→ 検査で陽性が判明した場合のウイルス量が高く、重症化のリスクが高い

感染力が強い

→ 従来のウイルスに比べて約1.4倍の感染力があると言われている

感染対策の徹底をしましょう（今までよりかなり徹底した対策が必要です）



- マスクを常時しましょう（ウイルスはマスクを外した時に体に入ります）
  - ☆ 食事の時、運動中以外は必ずマスクをしましょう。
  - ☆ 会話をする時は必ずマスクの着用を！！
  - ☆ 通学時もマスクの着用を！！（外だからとマスクを外して友達と話をしながら帰っている人を見かけます。）
- こまめな手洗いをしましょう ： 手についたウイルスや細菌が口や目から体に入ります。
- 換気を徹底しましょう：教室の窓を常時開けて換気をしましょう。
  これから暑くなってきますが、窓を開けて換気をしましょう。

日本は今、新型コロナ緊急事態です!!

緊急事態宣言発出 10 都道府県

北海道、東京都、愛知県、京都府、大阪府、兵庫県、岡山県、広島県、福岡県、沖縄県

まん延防止等重点措置8県

埼玉県、千葉県、神奈川県、岐阜県、三重県、群馬県、石川県、熊本県

内閣府から 国民の皆さんにお伝えしたいことのポイント

【基本的な考え方】

○ 緊急事態宣言区域では、感染拡大の主な起点となっている飲食の場面に対する対策の更なる強化を図るとともに、従来株から英国で最初に検出された変異株にほぼ置き換わったと推定されること等を踏まえ、人の流れを抑制するための措置等を講じるなど、徹底した感染防止策に取り組みます。

○ まん延防止等重点措置区域においては、都道府県が定める期間、区域等において、飲食を伴うものなど感染リスクが高く感染拡大の主な起点となっている場面等に効果的な対策を徹底します。特に、緊急事態宣言区域で厳しい措置がとられることを踏まえ、隣接地域への感染のにじみ出しを防ぐため、各都道府県の判断で対策強化を可能とします。

○ その他の感染の再拡大が認められる地域では、政府と都道府県が密接に連携しながら、重点的・集中的な PCR 検査や営業時間短縮要請等を実施するとともに、まん延防止等重点措置を機動的に活用するなど、速やかに効果的で強い感染対策等を講じます

熱中症が気になる季節です

梅雨に入り、連日湿度が高くなっています。併せて最高気温が25度を超える日も出始めました。

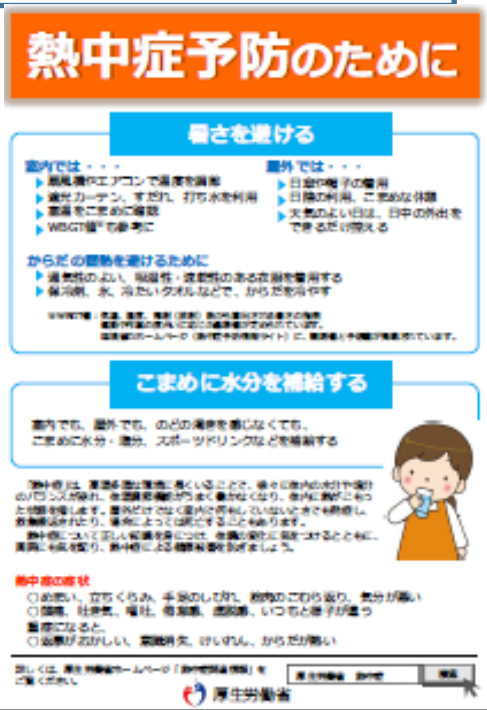
このように高温多湿の状況下では、「熱中症」が起こりやすくなります。特に暑さに体が慣れていない今の時期は「熱中症」の予防が大事になります。

<熱中症予防のポイント>

○ こまめに水分補給をしよう：マイボトルを持って来ましょう

○ 通気性のよい服装をしよう：暑い時はベストを脱いで、涼しい服装で過ごしましょう

○ バランスのよい食事と十分な睡眠をとりましょう。



文字が読みにくいため別添資料を参照してください