保健だより

令和３年 ６・７月号
鳥取緑風高等学校保健室

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いており、感染力が強いデルタ株が鳥取県内でも確認されています。
今後、夏休みを迎えますが、引き続き感染防止対策にご協力をお願いします。

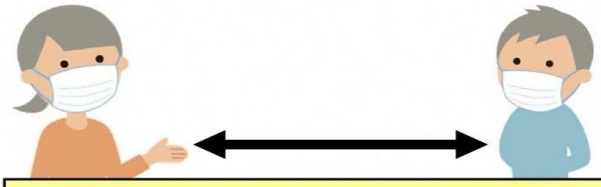
☺　夏休みもコロナに注意しましょう　☺

マスクの着用、換気の徹底、密閉・密集・密接の回避など、今まで以上に感染予防対策の徹底をお願いします。マスクの着用については、隙間ができないように顔にフィットさせるなど正しく着用しましょう。熱中症に注意しながら、運動時は適宜マスクを外し、こまめな水分補給や休憩も忘れずに！

～　別途配布している「夏季休業中の生活心得」も参考にしてください　～

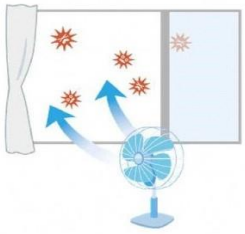
コロナ感染予防のポイント

○夏場でも**マスク着用に加え、十分な距離をとる、こまめな換気**など感染予防対策の徹底を



⚠ マスクはすき間なく、しっかりと着用を！

○エアコン等で室内の温度調整を！
なお**エアコン使用中もこまめに換気**をお願いします。

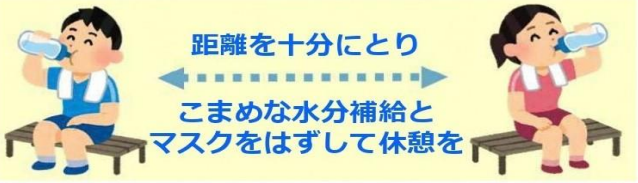


※エアコンを止める必要はありません。
※一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。
※換気の際は、窓とドアなど2カ所を開けましょう。

○**屋外で人と十分な距離（２m以上）を確保できる場合**は、マスクをはずす

（例）田畑での農作業
散歩や自転車
グラウンド・ゴルフなどの屋外スポーツ
集落などでの奉仕作業

○負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、**適宜マスクを外して休けいを**



⚠ 高齢者は渇きを自覚しづらいので要注意！

熱中症にも注意しましょう！

鳥取県 HP より

☺　すべての健康診断が終了しました　☺

尿検査、内科検診、歯科検診、眼科検診の結果、受診が必要な人には受診勧告をしています。普段は忙しくてなかなか受診できない人も、夏休みは受診のチャンスです。早めに受診されることをおすすめします。治療報告書は病院で記入してもらい、担任の先生または保健室に提出してください。