

# 保健だより



発行：智頭農林高等学校保健室

<3月>令和4年3月11日

3月に入り少しずつ春の気配を感じつつありますが、以前にも増して新型コロナウイルスの感染は増大しています。自分や家族の健康を守るために今一度一人一人が予防対策の徹底に努めましょう。

発刊：鳥取県教育委員会事務局 体育保健課 令和4年2月18日更新

県内の児童生徒・保護者・学校関係者の皆様へ

## 県内で市中感染と思われる事例が増加しています！

## 大切な人を守るため、一人一人嚴重な感染予防対策をお願いします！



鳥取市において市中感染と思われる事例が増加しているとともに、県西部、特に米子市においても引き続き市中感染と思われる事例が継続していることから、これまでの米子市に加え、鳥取市にも新たに「市中感染急拡大特別警報」が発令されました。児童生徒を含む学校関係者の感染も相次いでおり、より一層の感染防止対策の徹底を図っていく必要があります。

つきましては、引き続き正しいマスクの着用（不織布マスクの推奨）や、手洗い・換気など、家庭内においても感染防止対策を徹底していただくとともに、体調不良の場合は無理に登校せず、かかりつけ医又は受診相談センターに相談していただきますようお願いいたします。

### ～ みんなでしっかり オミクロン予防大作戦 ～

◎家庭内での感染事例が多い状況です。感染対策を徹底し、大切な人を守りましょう。

◎オミクロン株は“マイクロ飛沫”で爆発的に広がるとの指摘があります。

感覚過敏等、様々な理由によりマスク着用が困難な方がおられることへの理解や思いやりも必要です。

#### 食事の場面

- ・大皿を避け、料理は個々に配膳を
- ・食事中の会話を控える
- ・食器や箸の共用を避ける



#### 歯磨きの場面

- ・歯磨きは一人一人、順番に、換気のいい場所で
- ・歯磨粉やコップは共用しない
- ・歯ブラシは個別に保管



#### 【正しいマスク着用のポイント】

- ✓ お子さまも含めて不織布マスクを！
- ✓ 正しいサイズですき間なく！
- ✓ マスクをつけても距離をとって！
- ✓ 鼻出しマスク、アゴマスクはリスク大！



#### 家族との団らん場面

- ・「親しき仲にもマスクあり」会話時はマスクを着用し、十分な距離をとって
- ・こまめな換気を(30分に1回、5分間)



#### 基本的な感染防止対策を

- ・家に帰ったら「まずは手洗い」
- ・タオルは共用しない
- ・共用部分のこまめな消毒(ドアノブ・手すり・スイッチ等)



#### 【基本的な換気のポイント】

- ✓ 人が集う時は、必ず換気！  
※自然でも換気して換気をお願いします。
- ✓ 換気扇も活用してこまめに換気！  
(30分に1回以上、5分間換気推奨)
- ✓ 冬場は、暖房近くの窓を開けるなど、室内温度の低下を抑える工夫も！



今日は春、明日は冬?! ～体調管理にご注意を～

3月に入り、ようやく日差しが少し暖かく感じられるようになりました。でも、この時期はまだ季節の変わり目です。「寒さの戻り」という言葉もあります。一時的にでも寒さが急に戻ってくることもあるので要注意です。

4月からの新生活を控え、年度の締めくくりと良いスタートを着るための準備の期間でもあります。最も大切なのは、心身の健康です。体調をくずさないように気をつけて過ごしましょう。

