

保健便り

令和2年11月
鳥取工業高等学校 保健室

今年は
with コロナ
with インフル

寒い季節に向けて予防しましょう！

感染症予防の基本は、「正しい手洗い」、「マスクの着用」、「規則正しい生活」です。



手洗い・消毒

石けんを泡立て、手のひら、指の間、親指、指先、手首までしっかりと洗ったら、流水で泡をしっかりとすすぎ、清潔なタオルで拭きましょう。アルコール消毒液も積極的に使用しましょう。



マスク

感染症に負けるな！

登下校（特に JR やバスの中）や授業中など、ソーシャルディスタンスを確保しにくい場所では必ずマスクを着用しましょう。



規則正しい生活

十分な睡眠、バランスのとれた食事で免疫力を高めましょう。ストレスと上手に付き合うことも大切です。

～ 11月から発熱等の相談方法が変更になりました ～

発熱などの症状が出たときは、
事前にかかりつけ医に連絡（電話・FAX など）をお願いします。

◎ 受診の際は、事前に受診方法等を確認しましょう。

※医療機関によっては、感染防止対策として発熱患者を特定の時間帯や別の場所で診療するところもあります。事前に注意事項を確認してから受診しましょう。

◎ マスクを着用し、できるだけ公共交通機関の利用を避けましょう。

※ 詳しくは鳥取県HPをご覧ください

<https://www.pref.tottori.lg.jp/289705.htm>

一人ひとりが高い意識をもち、感染予防に努めましょう。