



新型コロナウイルス感染症について

賢く第8波を乗り切りましょう！

**感染拡大が続き、医療ひっ迫や命への危険が急速に高まっています
今までより重症化は少ないウイルスなので、ぜひ冷静にご対応ください
基本的な感染対策を徹底し、感染拡大防止にご協力ください！**

■重症化リスクの低い方は、医療への負荷をかけずに自宅療養を！

- 事前に市販の解熱剤や抗原定性検査キットなどの準備を
- 喉の痛みや発熱などの症状が出たら、ご自身で抗原定性検査キットで検査を
- 重症化リスクの高い方との接触を控えましょう
- 陽性だった場合は、陽性者コンタクトセンターに登録して自宅療養を
- 発熱などの症状には、市販の解熱剤などを使って療養してください
- 症状が重い場合は、かかりつけ医又は受診相談センターに相談を
- 陰性でも症状が続く場合は、医療機関に相談・受診を

■重症化リスクの高い方は、速やかに医療機関を受診し病状の確認を！

- 喉の痛みや発熱などの症状が出たら、速やかにかかりつけ医に相談を
- できるだけ速やかなワクチン接種を

鳥取県新型コロナウイルス感染症特設サイトより

新型コロナウイルス感染症も第8波となり、本校でも複数名の陽性者が確認されています。本校の事例では、昼食中のマスク未着用での会話や換気が不十分であることが原因となっていることが多いです。また今年は季節性インフルエンザも流行すると言われており、より一層、基本的な感染症対策が重要となっています。何度も言いますが、再度、マスク着用や換気などの基本的な感染症対策の徹底をお願いします。体調の悪い場合(特に喉痛、咳)は無理して登校せず、医療機関の受診をしましょう。

昼食時の感染症対策の確認

- ★食事の前後は手洗い・手指消毒
- ★対面にならず一定の距離をとる
- ★食事中などマスクを外した場面での会話は控える
- ★窓やドアを開け、換気を十分に行う
- ★箸やコップの使い回しはしない
- ★食事後は机の消毒

※各教室に消毒用のウェットティッシュがあります

教室以外で昼食をとる場合でも気をつけるポイントは一緒です。食堂など、どうしても密になりやすい場所では、より注意してください。



寒さに負けない身体作りを！！

またもや急激な寒波がやってきました。学校も臨時休業になるなど様々な影響が出ており、今後も油断できません。また、冬は寒さにより免疫力が下がりやすいです。今回は「肌トラブル」と「ウォームアップ」についての紹介をしています。自分自身の体調管理を徹底しながら充実した学校生活を送ってほしいと思います。

気をつけたい

肌トラブル

しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防

手足を濡れたままにしない。
靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。
ひどくなると出血する場合も。

予防

手洗いをするとき
は石けんをよく流し、
水気をしっかりふき取る。



あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

冬こそしっかりウォームアップ

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなりがち。いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。



しっかりウォームアップをして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。

ウォームアップのコツ

“体を大きく動かす”を意識します。

肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。



筋肉の温度が上が
り、柔軟性が高ま
って、関節の可動域も
広がります。

しょうが湯やホットココアなど
温かい飲み物をとるのも効果的

.....

運動後は、興奮状態の体を落ちつける
ためにストレッチなどでクールダウンを。



もうすぐ卒業される

3年生の皆さんへ

もうすぐ卒業ですね。入学当初からコロナの影響もあり、大変な3年間だったと思いますが充実していたでしょうか。ここでは保健室から、卒業までに皆さんにしてほしいことをあげていますので、確認をしてください。

【3月末までにしてほしいこと】

○子ども医療助成の活用

子ども医療助成が使えるのは18歳に達する日以後の3月31日までです。治療が必要な人は早めに受診しましょう。(530円ですみます)

○日本スポーツ振興センター災害共済給付申請

・過去2年以内に学校管理下においてのけが等で受診をし、給付金の申請をしようと考えている人
・すでに災害共済給付の申請をし、卒業後も継続して治療が必要な人
⇒卒業するまでに保健室に来てください。