

2月も終盤となり、日も少しずつではありますが長くなってきました。土の中では草花が芽を出すための準備をする季節です。皆さんも春に向けて良いスタートが切れるよう、今から色々な準備をしていきましょう。

## 新型コロナウイルス感染症について

### 特措法第24条第9項に基づく要請

(地域: 県内全域、期間R5.2.9~3.31)

県内の感染や医療の状況は、改善傾向にあります。依然として、新規陽性者数が高いレベルで推移していますので、引き続き、基本的な感染対策の徹底をお願いします。

#### ■家庭内や友人など近い人との交流でも感染対策の徹底を

- ・ 距離が確保できない場合や会話を行う場合など場面に応じたマスクの着用
- ・ 感染リスクを下げるため、密を避けて人と人との距離の確保(2m程度)
- ・ 寒くてもエアロゾルを意識した換気・手洗い・手指消毒の徹底
- ・ 感染、重症化、後遺症予防のため、できるだけ速やかにワクチン接種

#### ■お出かけの際は、感染対策のレベルアップを

- ・ 県外往来や大きなイベント参加の際は積極的に無料検査を受検
- ・ 送別会などの会食の際は、マスク会食を徹底
- ・ 人ごみなど密な場所への立ち入り時には特に注意
- ・ 症状がある場合は、出勤や登校を控えるとともに、必要に応じ医療機関を受診

※無料検査期間は3月31日(金)まで延長

11

### 無料検査(PCR検査等)を活用しましょう

- 無料検査は、感染に不安を感じる県民であれば誰でも受検できます。
- 現在、県内118ヶ所の無料検査所において検査実施中です。  
お近くの検査所へご予約ください。不明な点はコールセンターへご相談ください。  
※東部:48ヶ所、中部:28ヶ所、西部:42ヶ所 新型コロナウイルス感染症特設サイトに会場一覧を掲載  
※鳥取県無料検査コールセンター ☎0570-783-563 (土日含む毎日、9時~17時)
- 無料検査期間を令和5年3月31日まで延長しますのでご活用ください。

#### 感染拡大傾向時の一般検査事業

⇒鳥取県民を対象とした無料検査

不特定多数の方と接触するなど、感染リスクの高い行動をされた方は、積極的に受検をお願いします。(特措法第24条第9項による受検要請)



※なお、本県の独自施策として実施中の、県外者を対象とした無料検査は令和5年2月28日で終了します。県外の方は、お住まいの都道府県での検査をお願いします。

10

# 学校環境衛生検査結果(空気・照度・騒音)

1月31日(火)13時から学校環境衛生検査の空気検査・照度検査・騒音検査を、学校薬剤師の大村先生と行いました。照度検査・騒音検査は共に適正でしたが、空気検査で気になる箇所があったので紹介します。

## ★空気検査(二酸化炭素濃度)

場所	人数	換気状況				二酸化炭素濃度
		窓		欄間		
		廊下側	外側	廊下側	外側	
教室1	33人	閉	閉	開	開	1,200ppm
教室2	35人	開	閉	開	閉	1,000ppm
教室3	40人	閉	閉	開	閉	1,600ppm
教室4	42人	一部開	閉	開	閉	1,000ppm
教室5	9人	閉	閉	開	閉	500ppm
職員室(出入り口付近)	25人	一部開	一部開	—	—	700ppm
職員室(中央ロッカー付近)	25人	—	開	—	開	600ppm
食堂	6人	開	閉	—	開	500ppm

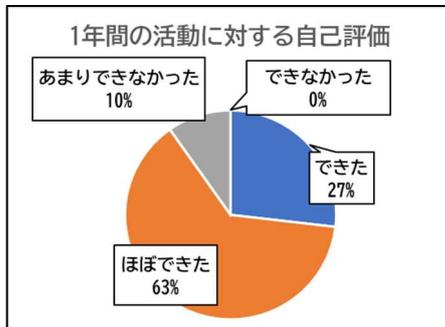
学校環境衛生基準では、教室の二酸化炭素濃度は1500ppm以下が適正基準値とされており、今回の検査で、1カ所のみ基準値を超えていましたが、それ以外は適正であるという結果でした。検査した教室の廊下側の欄間は、すべて開放しており良かったです。しかし、感染拡大防止の観点から、二酸化炭素濃度は1000ppm以下になるのが望ましいとされています。より良い換気を行うために、対角線上の窓を開けましょう。その窓の開放の幅が狭くても、空気の流れを意識すれば換気の質が上がります。

～大村先生より～

騒音、照度共に基準値内でした。空気検査では基準値を超える教室もありましたが、すべての教室の廊下側の欄間が開放されており換気の意識が高いことが確認できました。

## 今年度の保健委員会活動のまとめ

今年度最後の保健委員会を3年生は12月に、1・2年生は2月14日に行い、1年間の保健委員会活動振り返りアンケートに回答してもらいました。「1年間の活動に対する自己評価」については、90%の



保健委員が「できた/ほぼできた」と回答しました。今年度は感染症対策に重きをおいて校内放送の回数を増やしたり、今までにはなかった新たな啓発活動を行ったりと、多くの活動があつてとても大変だったと思います。そんな中、教室内の換気や消毒液の補充など、日常的な活動も自発的に行ってくれました。保健委員の中には「保健委員会を通して自分の健康意識も高めることができた」「健康に関する知識が増えた」「クラスの前で発表する良い機会になった」など、活動を通して学んでいる、成長している人が多く、嬉しくなりました。皆さんが今後、自分自身の健康について考えるきっかけになったらと思います。1年間、本当にお疲れ様でした！

来年度も是非、保健委員に立候補してください。今年度保健委員でなかった人も大歓迎です！

**1年間お疲れ様でした！**

## ストレス解消



ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切。ストレス解消には大きく分けて3つの方法があります。

### レスト Rest



ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごすなど

体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

### リラククス Relax

読書、音楽を聴く、ストレッチなど



がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。

### レクリエーション Recreation



スポーツ、旅行 など

何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持つとう！

あなたに今必要な「休みかた」はどれですか？  
3つの「R」を意識して、効果的に休息できると良いですね。

## 保健室からつぶやき

時間が経つのは早いもので、今年度も残り約1ヶ月となりました。来月は学校に登校してくる日数が少ないです。生活習慣が乱れないように十分に注意して生活してください。

