

保健便り

発行：県立八頭高等学校保健室＜2月号＞

鳥取県を含め全国的に、感染力の強いオミクロン株が感染急拡大している状況です。鳥取県では、「鳥取県型新型コロナ警報」の「特別警報」が発令され、1月25日から分散登校になりました。オンライン授業が開始し、1日中スマートフォンを見ている人が多いのではないのでしょうか。長時間利用により視力低下や頭痛などを引き起こす原因になるため、オンライン授業以外では、電子機器の使用は控えましょう。

みんなでしっかり オミクロン予防大作戦

(鳥取県新型コロナウイルス感染症対策本部会議資料より)

登校前に自宅で実施

毎朝の検温と健康観察

登校前にできなかった場合は、必ず生徒玄関前の自動検温器で測定してください。

＊体調不良の場合は、無理をせず休養し、登校を控えてください。かかりつけ医に相談してください。

マスクの着用

昼食時は会話を控え、会話をする場合はマスクをしましょう。

飛沫を防ぐ可能性の高い「^{ふしよくふ}不織布マスク」を、できるだけ着用しましょう。

【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！**



マスク（不織布）をしていても、50cm以内に近づくと感染リスクは高まると言われています。

マスクを着用していても、大きな声での会話や近距離での会話は控えましょう。

鳥取県新型コロナウイルス感染症対策本部会議
資料一部抜粋

【基本的な換気のポイント】

- ✓ **人が集う時は、必ず換気！**
※自宅でも意識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、1回5分間を目安)
- ✓ 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！



換気

教室に設置しているCO2モニターが、1000ppm以上であれば、すぐに換気をしましょう。また、休憩時間は窓を全開にして、空気の入れ換えをしてください。

鳥取県新型コロナウイルス感染症対策本部会議
資料一部抜粋

保健委員会コーナー

2月は「感染症の予防に努めよう」です。

<担当クラス：1年5組、2年5組、2年6組>

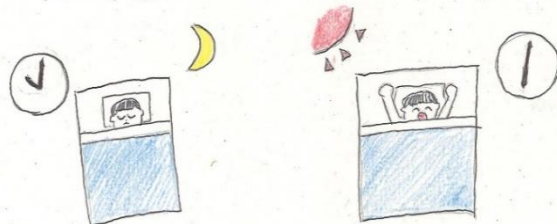
1年5組

<感染症を予防する生活習慣>

- ・手洗い、うがい、咳エチケット
- ・湿度、換気
- ・予防接種
- ・バランスの良い食事、休養、睡眠
- ・三密を避ける

2年5組

生活リズムを整えて
体調管理をしっかりしよう！



2年6組



保健委員は・・・

今年度も、保健 LHR の実施、校内放送、保健便りへの投稿、学校保健委員会への出席など・・・積極的に活動してくれました！

○歯科受診率について

学年	1年	2年	3年	全校
受診対象者(人) (う歯)	36	30	56	122
受診済み(人)	12	11	23	46
受診率	33. 3(%)	36. 7(%)	41. 1(%)	37. 7(%)

(令和4年1月末現在)

受診率が停滞ぎみです。冬休み中に受診した人は、治療済み書を保健室に提出してください。受診がまだの人は早急に受診しましょう。

