

保健だより 感染症対策号

再び、新型コロナウイルスの感染が増えています！

令和2年 12月 3日

大分県日出総合高等学校
保健部

冬の感染症の特徴

- ①空気が乾燥することで、ウイルスの感染力が強くなる
- ②寒さで免疫力が下がる
- ③喉や鼻の粘膜が乾燥し、ウイルスが体に侵入しやすくなる。

→新型コロナだけでなく、感染症にかかりやすい時期！

1.自分の体調をチェックしよう

→配布した健康観察表を使って、自分の体調を記録しておく。
※発熱等の症状がある場合、外に出ずに、自宅で休む。

健康観察チェックリスト		記録して保管しておいてください。		令和2年12月 前半	
項目	確認	確認	確認	確認	確認
発熱					
頭痛					
嘔吐					
下痢					
咳					
痰					
喉痛					
鼻水					
目赤					
皮膚発疹					
その他					

2.マスクを忘れない！

→家からつけてきても、学校で汚れたり、ひもが切れたりする場合がありますので、予備を2~3枚、カバンの中に準備しておく。



3.とにかく手を洗おう

→手洗いは感染症対策の基本。流水とハンドソープで30秒以上はしっかり洗う。

※楽しい手洗い方法が知りたい方は、「PPAP-2020-」を見てね。



4.寒くないように、防寒対策をしよう

→制服の下に、温かいものを着ましょう。特に3つの首（首、手首、足首）を温めるように、工夫しましょう！



発熱等の症状がある場合の病院への行き方

まず、かかりつけ医に相談 ない場合→県受診相談センター-097-506-2755