

保健だより 夏休み特別号

日田三隈高校
保健室

暑さがどんどん本格的になってきました。今年は梅雨明けが早く、暑い期間が長くなる予想です。感染症対策とともに熱中症対策を万全に行うことが大切です。夏休みの過ごし方によっては、2学期以降の学習や生活を左右することもあります。充実した夏休みにするため、規則正しい生活を心がけましょう。

【感染症の予防】

○抵抗力を高める

適度な運動、バランスの取れた食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を心がけましょう。

○3密を避ける（密閉、密集、密接）

○屋内では、不織布マスクを着用する

息苦しいときは、周囲の人と距離をとった上でマスクをはずし休憩しましょう。

○手洗い

帰宅時、トイレの後、食事の前、鼻をかんだ後などこまめに手を洗いましょう。

○外食時

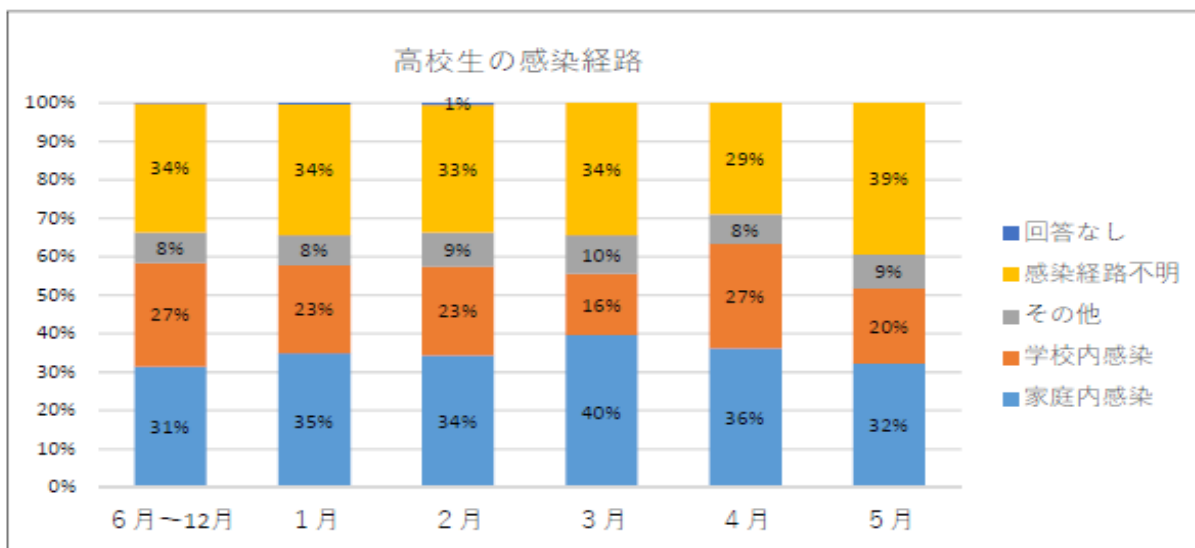
大声での会話は控え、食後、話をするときはマスクを着用しましょう。

○健康観察

毎体温度を測り、健康観察を行います。発熱又は風邪症状があるときは自宅で休養し、早めに受診しましょう。

○移動に関する対策

感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控えましょう。高校生の感染経路では、感染経路不明が多くなっています。地域の感染状況に注意しましょう。



高等学校	6月～12月	1月	2月	3月	4月	5月
家庭内感染	979	969	188	161	621	449
学校内感染	841	637	127	65	468	272
その他	247	214	48	41	130	123
感染経路不明	1045	947	182	140	499	550
回答なし	6	13	3	0	0	0
合計	3118	2780	548	407	1718	1394

夏休み中も生徒及び同居家族がPCR検査を行った場合やワクチン接種を行った場合は、ホームルーム担任へご連絡ください。健康観察表を配布しています。毎日検温し、体調不良の早期発見に努めてください。健康観察表は始業式の日の朝に提出してください。