



保健だより 11月



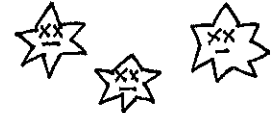
朝・晩とても寒くなりましたが、みなさん元気に過ごしていますか？先月は、美山祭が行われましたが、準備も大変だったと思います。いろいろな経験を今後に生かしましょう。

さて、今週は、強歩大会もあります。体調管理には気をつけましょう。今日の保健だよりは、新型コロナウイルス感染症を含む感染症について書きました。是非読んでください。

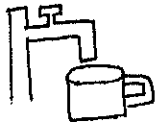
大分県立玖珠美山高等学校
11月号担当

2の3 草元 駿之介

◆ 感染症にかからないようにしましょう！



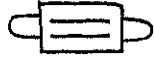
毎年、これからの時期インフルエンザ 感染性胃腸炎等が流行する時期になります。そして、昨年末から新型コロナウイルス感染症について、毎日のように報道され、これからの時期も、気を緩めることなく感染症対策がとても必要になります。まずは、自分たちができる予防策は十命に行って、クラスや部活から、学校に広げたり地域や・家庭に広げたりしないようにきちんと予防策をしましょう。感染症については、正しい知識を持ち、地域の感染状況にも注意して、冷静に判断し行動をしましょう。



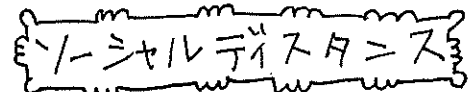
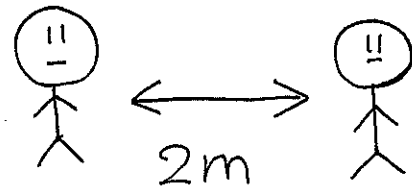
◆ 私たちにできる基本的な感染症対策

できてるかチェック回してね！

- こまめな手洗いと手指消毒。
- 窓を開けこまめな換気を行う。
- 外から部屋に入るときはうがいをする。
- 咳をするときは咳エチケット（肘ブロック）。
- インフルエンザの予防接種を受ける。
- マスクを正しくつける。
- 3密（密集・密接・密閉）を避ける。
- 人との間隔はできるだけ2m（最低1m）
- 会話や食事は真正面を避ける。
- 薄着をしない。



肘ブロック



※その他にもしっかり睡眠・バランスの良い食事・適度な運動・ストレスをためないようにしよう！

◆ 正しいマスクのつけ方と注意

- 表裏を確認！
- 鼻からあごまで、しっかりおおう！
- 隙間がでないように！
- 食事中は、マスクをそのまま置かず袋に入れる！
- 外出中は顔を触らない（手についたウイルスが目や鼻の粘膜から侵入）！
- マスクの表面を触らない（マスクにはたくさんのウイルスがいつている）！
- マスクを捨てるときは、ビニール袋に入れて密閉して捨てる！

