

# ほけんだより 12月

鳥海中学校 保健室  
No.18  
令和4年12月1日(木)

## かからない うつさない **新型コロナウイルス感染** への対応

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、2年生の学年閉鎖【本日午後1時30分～12/5(月)】が決定しました。

### 症状は？



**発熱**  
37～40℃



**のどの痛み**  
咳



**鼻水**



**頭痛**

### 今できる予防行動は？

#### 自宅でしっかり休もう！

～12/5(月)まで部活動はお休み。  
不要不急の外出はせずに、自宅にいる。  
人が多いところには行かない。



#### 毎日の健康観察

検温  
風邪症状  
家族の体調



#### 咳エチケット

咳やくしゃみをするときは  
口と鼻をおさえる。  
おさえた手はしっかり洗う。



#### 手洗い

外から帰った後  
食事の前  
トイレの後



手には  
見えない汚れが  
たくさん

#### 換気

閉め切った部屋には  
二酸化炭素やウイルスが  
たくさん！

体調不良につながる  
感染リスクもあがる↑

#### 寒い季節の換気テクニック

**寒** い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。



**短** 時間、窓を全開にするよりも、一方の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



**台** 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



**暖** 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは  
暖房器具から離そう(火災予防！)

### おうちの方へ(お願い)

- ◇お子さんの健康観察・検温をお願いします。(ご家族のみなさんも同様をお願いします)
- ◇体調が悪いときは、登校せずに休養をお願いします。
- ◇新型コロナウイルス感染が疑われる場合は、医療機関の受診や抗原検査をご検討下さい。  
受診や検査をされる方は、学校までお知らせ下さい。(TEL:0184-57-2309)
- ◇学年閉鎖になった趣旨をご理解いただき、不要不急の外出を避ける等の感染予防行動へのご協力をお願いします。

