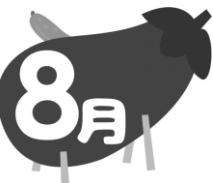


保健室だより



上中学校
新型コロナ感染予防号
R3.8.25発行

手を洗おう!



今日から2学期が始まります。夏休みはどう過ごしましたか？新型コロナ感染症が世界中で流行し、日本では感染者が急増しています。特に、デルタ株の感染者が著しく増え、今まで感染が広がらなかった10代や20代の人にも感染しています。10代だから大丈夫と油断せずに、より一層の感染拡大防止に努めてください。

10代のコロナ感染症の初期症状として一番多いのは、頭痛だそう、続いて倦怠感(体のだるさ)・発熱だそう

です。寝不足や片頭痛など原因がはっきりしている場合を除いて頭痛や倦怠感がある場合は、無理をしないで休養してください。発熱についても、朝からある場合は、自宅で様子を見て、平熱にさがってから登校するようにしてください。

風邪やインフルエンザと同じように、いつ・どこで・誰がかかってもおかしくない新型コロナ感染症ですが、治療法が確立できておらず、未知の病気です。コロナを広げないために、無理をしないで休むことや右記のようなことに気をつけることなど、各自ができる予防を実践してください。ご協力をお願いします。



ウレタンマスクより不織布マスクに効果あり

下記のように、不織布マスクはウレタンや布よりも性能が高いですが、反面、通気性が悪いと言われています。登下校時や、運動時・運動直後などは、通気性の良いウレタンマスクを、教室などでは不織布マスクを使うなど用途によって使い分けてみるのもよいかもしれません。

マスクやフェイスシールドの効果 HUFFPOST



スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果。豊橋技術科学大学による実験値を元にハフポスト日本版が作成

2021年版

新型コロナ
ウイルス

感染拡大防止へのご協力をお願いします

感染力が強い**変異株**にも、基本的な感染予防策が有効です。

「マスクの着用」や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)回避」などを徹底してください。

正しく使おう マスク!



①鼻の形に合わせて
すき間をふさぐ
②あご下まで伸ばし顔に
すき間なくフィットさせる

ポイント 会話時は必ず着用!

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を

こまめにしよう 手洗い・手指消毒!



こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など



ポイント
指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう!

目指そうゼロ密!

一つの密でも避けましょう!!



密接 マスクなし× 大声×
密集 大人数× 近距離×
密閉 換気が悪い× 狭い所×