

保健だより 11月

R3.11 越谷北高 保健室

油断大敵～第6波に備えよう～

9月以降、日本では世界が驚くほど急激にコロナ感染者の減少が見られました。明確な原因はわかりませんが、ワクチンの接種が進んだことが一因にあると言われています。しかし、これまでの知見から、秋から冬に向かって再び感染が拡大する恐れがあります。国内ではわずかですが感染者が増加に転じている地域もあり、第6波になるかも知れず、油断できません。引き続き気を緩めず予防していきましょう!!

イベントを無事に乗り越えよう～修学旅行、共通テストなど～

大切なイベントが目白押しです。イベントの前は特に注意しましょう。学校でクラスターが発生すると、学級閉鎖や学校閉鎖などが行われ、修学旅行は中止、又は延期にせざるを得なくなります。3年生は共通テストやその他の受験ができない恐れがあります。無事に行えるように皆さん一人一人の協力が必要です。

○登校前に検温し、**体調が悪い場合は登校をひかえて**ください。自己判断せず受診してください。

○classroomの健康観察により、**毎日、発熱者等感染の恐れのある人を確認しています**。忘れずに登校前に入力してください。

○昼食の場所は**自分の席で黙食**。会話は**食事終了後**、マスクをしてから。

○学食は**一方向に着席**。**椅子の移動禁止**。

○運動時にマスクを外す際は、**人との距離を取ってから外す**。

○放課後は寄り道せず、**真っ直ぐに帰宅する**。



換気は大事～寒い日も窓を開けて～

寒い日が増えてくると、窓を開けるのも辛く怠りがちになりますが、それによって、感染拡大することが懸念されています。窓は今まで通り開放してください。

換気扇がある部屋は**換気扇を常時運転**させ、**窓は今まで通りに開放**し、閉めないでください。開放する窓の幅はCO₂濃度測定器が**1000ppmを超えない**ように注意してください。

暖房をつける時期の換気の仕方については、改めて教室の空気検査を行い、その結果により、効率的な方法を後日お知らせします。

ワクチン副反応～無理をしない～

ワクチンの副反応による倦怠感、発熱等の生徒が増えていきます。ワクチン接種で体内は軽く感染したのと同じ状態になっていると考え、決して無理をしないで休養してください。接種直後は異常が無くとも三、四日後、に体調が不調になることも多くみられます。また、運動や、熱い湯船につかるのは症状の悪化をまねくことがあります。倦怠感がある人は控えるようにしましょう。