

# ほけんだより 9月

令和4年9月 越谷北高 保健室

## 北高の感染状況は～2学期の行事を成功させよう～

夏休み中、国内では感染が拡大する状況でしたが、北高では感染者が散見されたものの、大きく広がらずに2学期を迎えました。2学期は文化祭や修学旅行など楽しい学校行事も多く、縮小や延期などにならないように、みんなで気を引き締めて感染対策を行いましょ。

## 引き続き、感染予防に協力をお願いします

始業式の時に保健委員から連絡があったとおり、以下の点に気をつけてください。

### 1 体調が悪い人は登校しない（家族が体調不良の場合も）

無理をして登校することが無いようにしてください。

発熱が無くとも、のどの痛み、咳などは要注意です。

### 2 朝の健康観察の入力を忘れずに

1限が始まる前までに入力を済ませましょう。

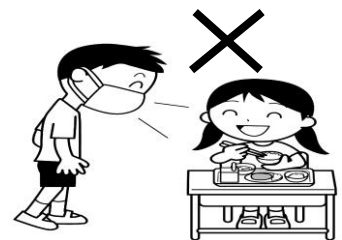
入力できない場合は、所定の用紙に記入し、保健室廊下検温コーナーの提出箱へ入れてください。

### 3 室内は換気をする

### 4 昼食時は当然黙食

### 5 運動時にマスクを外しても、着替え時はマスク着用

### 6 帰りは真っ直ぐに帰宅。寄道しない。



## 文化祭での注意

### 1 仕切り過ぎに注意～お化け屋敷や迷路など

段ボールやカーテンなどで部屋を仕切り過ぎると、空気の流れを阻害してしまい、エアロゾルがとどまってしまうことがあります。換気の効率を下げないように、空気の流れが滞らない工夫をしましょう。

### 2 食事は黙食で～会話がはずんだ時に注意～

食事の時間が一番リスクが高くなります。気分が高揚しておしゃべりが弾んで気が緩むことがないように気をつけましょう。「自分が無症状でウイルスを保有しているかもしれない」と考え、一緒に食事をしている人を濃厚接触者にしないためにも、黙食をしてください。会話は食事が終わってマスクをしてからにしてください。

### 3 準備や片付けの日も気をつけて

文化祭当日ではなく、準備の日や片付けの日の行動が原因でクラスターになった事例もあります。油断しないようにしましょう。

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう