

ほけんだより

宮城県農業高等学校
保健室
令和3年8月23日

みなさんどのような夏休みを過ごしましたか？実習や部活、進路など、忙しく過ごした人も多いと思います。合間を見つけて少しでもリフレッシュできましたか？9月は就職試験が本格的にスタートしたり、定期考査があったりと忙しい日が続くと思います。体調管理に気を配り、元気に過ごしましょう。まだまだ熱中症対策も必要です。朝食欠食と睡眠不足は、熱中症のリスクが高いので要注意です。

熱中症に気をつけて



新型コロナウイルス



一人一人が感染予防、みんなで感染対策

毎朝の検温と健康チェック

- 発熱や風邪症状がある場合は、登校を控え、家で休養しましょう。
- 同居家族に発熱や風邪症状がある場合も、登校を控えましょう。

きちんとマスク、しっかり手洗い

- 手にウイルスが付着しただけは、感染しません。からだの中に入り込み、増殖すると感染します。

換気をする、ソーシャルディスタンス

- 徹底的に3密を避けましょう。
- 部室は少人数で、短時間で、利用するように工夫しましょう。

マスクを外す 飲食の場面に気をつけて！



- 少人数で、短時間で。なるべく普段一緒にいる人と。斜め向かいに座るように。(向かい合わない)
- 飲食の時だけマスクを外し、会話する時はマスクを着用すること。

濃厚接触者ってなに？



濃厚接触者は、新型コロナウイルスに感染していることが確認された方と近距離で接触、あるいは長時間接触し、感染の可能性が相対的に高くなっている方を指します。

濃厚接触かどうかを判断する上で重要な要素は2つ、

1. 距離の近さ と **2. 時間の長さ** です。

必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1 m程度以内）で15分以上接触があった場合に、濃厚接触者と考えられます。

なお、15分間、感染者と至近距離にいたとしても、マスクの有無、会話や歌唱など発声を伴う行動や対面での接触の有無など、「3密」の状況などにより、感染の可能性は大きく異なります。

濃厚接触者かどうかを判断するのはあくまでも保健所です。

個人で憶測をしたり判断することは、自分自身の不安を増幅させたり、差別や偏見を生むきっかけとなりますのでやめましょう。

参照：厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）※2020年10月12日時点の情報