

保健便り

2021/8/24 駒苫高保健室



夏休みが終わりました。元気に過ごせましたか。新型コロナウイルス感染予防のため、いろいろなことが制限されたままの夏休みで、なんだかつまらなかったという人もいるかもしれません。勉強や部活動がんばった、と言う人もいるかもしれません。それぞれ楽しみを見つけれられた時間を過ごせていたらよいなあ、と保健室から願っていました。

夏休みが終わって、新たな気持ちで頑張ろう!!というところなのですが、残念なことに新型コロナウイルスの勢力はいまだに弱ってはいないようです。もう聞きたくない、わかっているよ、また同じことだよね、という声が聞こえてきそうですが、でも言わなければなりません。

マスク着用の徹底

手洗い・ 手指消毒の徹底

黙食の徹底

換気の徹底

体調管理の徹底

みんな頑張っているのは、知っている。
たまに、ダメな大人がいるのも知っている。
だからって、気を許さないことが大切。
この瞬間だって、生死の境にいる人がいる。
後遺症に苦しんでいる人がいる。
自分は大丈夫! は通用しない。
目に見えないウイルスは、相手を選ばない。
守りの弱い所から、そっと侵入してくる。
完全無欠の守りはないかもしれない。
でも最大限の守りを、みんなで頑張ろう。

チェックしてみよう

- ① 登下校、校内、出先など人という場面でマスク着用できていたか。
寮や下宿などでは個室や入浴以外でのマスク着用できていたか。
- ② 食事の前やトイレの後の手洗いは当たり前。それ以外の時、みんなが触るものに触れる前後の手洗い、手指消毒できていたか。
- ③ 黙食はできていたか。久しぶりにあったからと、これくらいならと、つついしゃべりながらの飲食をしていなかったか。
- ④ 今日は寒いからと換気をおこたっていたか。
- ⑤ 自分の体調や家族の体調を気にしていたか。

今までしていたつもりでも、気を抜いていたことはなかったかを考えて、今まで以上に注意して生活しましょう。

・手洗いの徹底

・飛沫(つば)が飛ばないようにする

(マスク着用・咳エチケットの実行)

・体調管理

(規則正しい生活)

・食事は黙食で

・密集しない、近づかない、閉め切らない

こんな時は、学校に連絡し、登校しないで自宅で様子を見ましょう。

○体調不良のとき

(同居の家族が発熱等の症状がある時も)

○家族や本人がPCR検査を受けることになったとき