

■■新型コロナウイルス感染症を予防しよう■■

福島市や郡山市などに「まん延防止等重点措置」が実施されることになりました。

それにより、県北地区の高校の行動基準が「レベル3」に引き上げられ、学校での感染症予防対策が強化されます。

一人一人が自分の行動を振り返り、できていることは継続し、できていないことは改善していきましょう。一人一人の適切な行動が感染拡大を防ぎます。

予防対策を徹底しよう！！

○毎朝検温し、具合が悪い時は休養する

- ・朝は必ず熱を測り記録する。自分の体調をきちんと把握してください。
- ・同居する家族に発熱等の症状がある場合も登校を控える。

○手洗いをこまめにする

○正しくマスクを着用する

- ・鼻出し、あごマスクは効果なし！
- ・不織布のマスクの着用を勧めます。



○こまめに換気をする

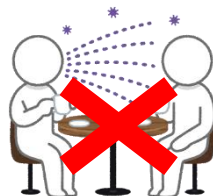
- ・休み時間は必ず窓を開ける。(授業中も可能な限り開けておく)

○3つの「密」(密閉・密集・密接)を避ける

- ・お互い、手を伸ばした時の距離をとる。
- ・密着しない(抱きつく・手をつなぐ)。顔を近づけて話さない。大きな声は出さない。

○昼食時の感染対策を徹底する

- ・自分の席で前を向いて食べる。
- ・マスクなしでの会話は控える
- ・回し飲み・食べ物を分け合うことはしない。



感染リスクの
高い行動です

新型コロナ感染症が 疑われる場合

- 風邪のような症状
- 発熱、
- 強いだるさ
- 息苦しさ



まずは①か②に

↓↓電話で相談しよう！！

- ①かかりつけ医に連絡
- ②受診・相談センターに連絡
0120(567)747



オミクロン株についてわかってきていること

特 徴

- 感染力が強い
- 感染してから症状が出るまでの期間が短い
- 今までより短期間に感染が広がる

症 状

- のどの痛み・咳・鼻水などの症状が多い
- 味覚・臭覚の異常、肺炎はデルタ株に比べ少ない

☆新聞やニュースで新しい情報を自分で得るようにしていきましょう。

情報は信頼できる機関から得るようにしましょう。(県・市町村、各省庁、保健所 等)

これからの学校生活はどうなるの??

学校の授業は通常通り行われます。

- 学習内容が変更されることがあります。
- 部活の活動時間は1時間半までとなり、他校との練習試合や合同練習はできません。

☆学校では先生の指示に従って活動をすすめてください。



いまから準備・対策を... 花粉症



「1月だから、花粉はまだ…」と思うのも無理はありませんが、花粉症は敏感な人、症状が重い人では1月頃から始めることもあるそうです(すでに身をもって実感している人もいるかも?)。



新聞やテレビのニュースなどで発表されるスギ花粉の飛散開始日は、『1cm²あたりの花粉数が2日連続で1個以上になった最初の日』とされています(公益財団法人日本アレルギー協会花粉情報標準化委員会による)。

本格的な飛散が始まる前でも、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどが出て、なおかつ「かぜやインフルエンザなどの感染症ではない」と診断されたら…早めに耳鼻科に行ってお診・相談するなど、花粉症対策を立てておきましょう。本格的な飛散シーズンの前に有効な対処法が見つかるかもしれませんよ!

「かぜ」、「コロナ」、「花粉症」を見分けるのは難しいので、かぜのような症状があるときは、病院を受診するようにしましょう。

