

いつまで！？・・・これからの必要です！！

人の流れも増え、行動範囲も増える夏休み…

夏休みも継続！新型コロナウイルス感染症対策！！



今まで一年以上も新型コロナウイルス感染症対策をしてきており、様々な思いを感じていると思いますが、現在もなお、各地で変異株の感染者の割合が上昇し、感染力の強い変異株の拡大により、屋外飲食のような3密ではない状況でもクラスターが発生する事案なども確認される状況です。

『新しい生活様式』は定着していますか??

1 感染源を絶つこと

- ① 毎朝、検温を必ず行い、自分の健康状態を確認する。

※記録表で活用したい人は、浜高HPからダウンロードできます。印刷してください。

- ② いつもの体調と違う場合は、登校や外出を見合わせ、自宅休養する。

※発熱等の風邪症状がある場合は、部活動・補習等の学校への登校も控えてください。

- ③ 感染症を疑う場合は、医療機関または保健所等相談窓口にご相談する。

発熱等風邪症状があれば、まずは電話で相談してください。

かかりつけ医などの地域の医療機関に、電話で確認した上で、医師の指示に従って受診してください。連絡をせずに直接行くことは控えてください。

豊岡健康福祉事務所 0796-26-3660 (平日 9:00~17:30)

兵庫県コールセンター 078-362-9980 (平日・休日、24時間受付)

へ電話した上で、その指示に従ってください。

万が一、本人や同居する家族が「新型コロナウイルス感染症（疑いも含む）」
「検査対象となった」「濃厚接触者と特定された」場合は、すみやかに学校に連絡
してください。【※個人情報は保護されます。】

浜坂高校

電話番号 0796-82-3174 (平日 7:30~18:30)

※ 学校は学校保健安全法に基づき「出席停止」となります。
期間はそれぞれ異なりますので、学校に確認してください。

2 感染経路を絶つこと（飛沫感染・接触感染を防ぐ）

① 3つの密「密閉・密集・密接」を避ける。

「密閉」回避 ⇒ こまめな換気の徹底

※ エアコンをしていても「換気」は必要！

「密集」回避 ⇒ 身体的距離（フィズ ガル・ディスタンス）の確保。1m～2m

「密接」回避 ⇒ マスクの着用

※ 公共交通機関、会話時、会食後の歓談でも、改めてマスクは必要！

※ 熱中症予防も大切です！！

② こまめな手洗い（水と石けんで15～30秒）。咳エチケット。

※ 流水で手洗いでできない時は、アルコールを含んだ手指消毒液を。

3 抵抗力・免疫力を高めること

「十分な睡眠」、「適度な運動」及び「バランスの取れた食事」を。

※ 夏休み中も、規則正しい生活を心がけてください。

感染症だけでなく、差別や偏見を防ごう！

～「いつでも」「どこでも」「誰でも」かかる可能性のある感染症です。～

誰も感染を責めることはできません。差別的な言動に同調しないことも大切です。

差別や偏見で、医療機関での受診が遅れたり、感染を隠して感染が拡大することを防ぐためにも、正しい知識と情報で、感染対策をしていきましょう。

～予防接種できない人や接種を望まない人がいることも知ろう～

予防接種については、効果やリスクなど総合的にみて考えて、生徒本人と保護者の意思で判断を行うことが大切です。身体的な理由や様々な理由によって、ワクチンを接種することができない人や接種を望まない人もいます。その判断は尊重されるものです。

もちろん、接種する人や接種を望む人の意思と判断も尊重されるものです。

梅雨が明け、さらに暑くなります！

マスク生活中でも、熱中症を予防しよう！

マスクをしていると、のどの渇きに気づきにくくなったり、マスクの中の熱で暑さがたまりやすくなったり、暑さや運動で呼吸がしづらくなったりと、熱中症にかかる可能性が高くなってしまいます。

● のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしよう。「のどが渇いたと感じる前に！！」

※ 塩分・ミネラルの補給も忘れずに！

● 暑さや息苦しさを感じたら、人と距離をとって、マスクを外そう！

※ 登校(歩きや自転車)や運動の時には、マスクの着用は必要ありません。

● 体調が良くないと感じたら、無理をせず、早めに休みましょう。（学校では先生に伝えよう！）

夏休み中も、何か話したいこと、相談したいことなどあれば、
遠慮せず、学校や保健室に連絡してください。