

ほげんだより

2022年12月
桐蔭高等学校
保健室



新型コロナウイルスの流行がはじまってから、徹底した感染対策等さまざまな要因により、それまで毎年冬に流行していたインフルエンザ等の感染症の流行が抑えられてきました。

しかし、この冬は再度インフルエンザや感染性胃腸炎等の流行が懸念されているところです。

基本的な感染予防行動を今一度見直すとともに、十分な睡眠、適度な運動、3食しっかりとるといった日頃からの基本的な生活習慣で丈夫な体を作り、冬休みを健康に過ごしてください。

年末年始も感染症対策を!



- ★ 手洗い
- ★ 3密（密閉・密集・密接）を避ける
- ★ 場面に応じたマスクの着用
- ★ 換気
- ★ 部活動  冬休み中も活動前に必ず体調の確認を行いましょう！（家族に発熱等の症状がある場合は参加を控えてください。）
 - ・活動前後の手洗い、活動場所の換気！
 - ・各競技団体が作成しているガイドラインを踏まえた活動！
 - ・部室の利用については、換気をしたうえで密を避け、室内での飲食は控えてください。



万一、体調を崩し病院でPCR検査を受けることになった場合や、検査の結果、新型コロナウイルス陽性と判明した場合は、冬休み中であってもお知らせください。
(担任、クラブ顧問と連絡方法を確認しておく)

(裏面に和歌山県からののお知らせも掲載)

県民の皆様への呼びかけ

今冬は、新型コロナウイルス感染症の1日の感染者が1,000人を超すなど感染拡大が続いています。また、季節性インフルエンザとの同時流行の可能性が指摘されており、これまで以上に発熱外来や救急医療の逼迫が懸念されます。

年末年始を控え、忘年会や新年会などの会食、初詣や成人式などのイベント、帰省や旅行など人の流れが増加することで更に感染が拡大するおそれがあるため、県民の皆様には「3つの密」の回避や手洗い・手指消毒、換気など、基本的な感染対策の徹底をお願いします。

◇ 年末年始も引き続き基本的な感染予防対策を！

- ・感染予防には、「場面に応じたマスクの正しい着用」、「手洗い・手指消毒」、「効果的な換気」などの基本的な対策が重要です。年末年始における、混雑した場所への外出や大人数での宴会等の場面では、特に注意してください。

◇ 帰省の際は、無料検査の活用を！

- ・帰省する方、特に高齢者等と会う予定がある方は、帰省する前に無料検査を活用してください。年末年始（12月24日～1月12日）は全国の検査場で受検が可能です。帰省先から戻った際にも受検可能です。
- ・感染に不安を感じる無症状の県内在住の方も、無料検査をご活用ください（～1月31日まで）



詳細はこちら

◇ 発熱等の症状が出た場合に備えてあらかじめ準備を！

- ・かかりつけ医や近隣の発熱外来の情報をあらかじめ調べてください。
- ・もしもに備えて、薬（解熱鎮痛剤、整腸剤等）、食料品等の常備（できれば抗原キットも）をお願いします。

◇ 医療機関受診は診療体制の整った平日昼間に！

- ・時間外（休日や夜間）受診は、限られた医療機関しか対応できないため、緊急を要さない場合は、平日昼間に受診してください。

◇ 高齢者・小児・基礎疾患がある方、または症状の強い方は医療機関を受診！

- ・特に、通院中の基礎疾患がある方は、軽い症状でも早期受診をお願いします。
- ・高齢者、小児、重症化リスクの高い方以外の方でも、息苦しさ（呼吸困難感）、胸痛、顔色不良、ゼーゼーする（喘鳴）、水分が摂れない、強い全身倦怠感、ウトウトする、けいれんなどの強い症状があれば、早期受診をお願いします。

◇ 軽微でも症状がある方は、積極的に抗原キットによる自主検査を！

- ・「研究用」として市販されている抗原キットは、国が承認した「体外診断用医薬品」ではなく、性能等が確認されたものではないため、注意してください。医薬品と承認されたものの使用をお願いします。

◇ ワクチン（インフルエンザワクチンを含む）の積極的接種の検討を！

- ・ワクチンは重症化の予防に効果があるとともに、他者にうつしにくくなる効果が期待されるため、早期に接種の検討をしてください。
- ・また今冬はインフルエンザとの同時流行も懸念されています。インフルエンザワクチンの積極的な接種をお願いします。