

保健だより

令和2年12月
和歌山県立桐蔭高等学校
保健室

12月



新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大が続いています。
冬休み中も、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」を
心がけ、日頃から感染症に対する抵抗力を高めましょう。

冬休み中も規則
正しい生活を！

健康観察の徹底を！



冬休み中も毎朝の健康観察を行い記録を続けてください。
また、今後、風邪症状などでかかりつけ医で診ていただき、念のためにPCR検査
抗原検査を受けることになった場合は、その旨、必ず学校へ連絡をしてください。

手洗い・マスク着用・換気の徹底を！

『飛沫』による感染を防ぐには密閉・密集・密接が重なる『3密』を避けることが何より大切です。

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

他の家族と部屋を
可能なかぎり
分ける



できるだけ
限られた人が
お世話をする



できるだけ全員が
マスクをつける



こまめに石けんで
手洗いをする



部屋の換気をする



共用する部分
（取っ手、ドアノブ
等）を消毒する



体液で汚れた
リネン、衣服を
洗濯する



ゴミ（鼻をかんだ
ティッシュなど）は
密閉して捨てる



参考：日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、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）」

冬休みを利用
して！

今年は、学校の健康診断が2学期に実施されたので、検診の結果、精密検査が必要と言われた人の中にも、まだ専門医へ行けていない人がいます。
時間的に余裕があるこの休みを利用して診てもらいましょう。

また、スポーツ振興センターを利用している人も、冬休み明けには、必ず
12月分までの書類の提出を完了してください。（3年生は特に急いで～）

