

ほけんだより 9月

令和3年9月1日
延岡中学校
保健室より

新型コロナウイルス感染症 感染拡大！

新型コロナウイルス感染症に関しては、全国的にこれまで経験したことがない感染爆発が継続しています。宮崎県においても8月に入り、感染力の高いデルタ株へのお置き換わりが急速に進んでおり、感染者の急増が心配されます。

デルタ株の感染力は
従来株の約2倍！

どこで感染してもおかしくないという特性を理解し、これまで以上に基本的な感染防止対策を徹底していきましょう。

「新型コロナウイルス感染症をのりこえるための説明書(デルタ株編)」PDF
諏訪中央病院 総合診療科 玉井道広医師 作成
新型コロナウイルスの基本知識、感染を防ぐためにやるべきことなど、イラストとともにわかりやすく解説してくれています。QRコードを読み込んでチェック！



- ① 毎朝の健康観察（自己健康管理表の徹底）
自分自身の体調に関心を持ち、自宅で検温・健康観察を行いましょう。
→発熱等の風邪の症状が見られるときは、無理をせずに自宅で休養してください。
- ② マスクの着用
感染者が急増している時期は、できる限り不織布マスクの着用をおすすめします。
マスクを着用していると体温調節がしづらく、熱中症も心配されます。
こまめな水分補給や人と十分な距離が取っているときはマスクを外すなど、適宜熱中症予防にも注意しましょう。
- ③ こまめな手洗い・手指消毒
30秒ほどかけて、石けんで丁寧に洗いましょう。
人が多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替え、シャワーを浴びるなどしまししょう。
- ④ 換気の徹底
教室は上の窓を開け、常時換気を徹底しまししょう。
※保健委員会の人の確認をお願いします。



新型コロナワクチンについて

延岡市では、12歳以上の生徒を対象にした、ワクチン接種が開始されています。

ワクチン接種は、発症予防効果が確認されており、重症化予防も期待されています。ですが、完全に感染を防げるものではありません。ワクチン接種後もマスクの着用など感染防止対策を引き続きとっていくようにお願いします。

また、ワクチン接種は強制ではなく、本人・保護者の意志に基づき実施されるものです。様々な理由によりワクチン接種を受けることが出来ない人や接種を望まない人もいます。そのことを理解し、周囲の人に接種を強制したり、接種を受けていない人に差別的な扱いをしたりすることがないようにしましょう。

なお、ワクチン接種のため、遅刻・早退・欠席をした場合や、副反応が原因で欠席した場合は「出席停止」または「公欠」等の措置をとります。担任の先生へ連絡をお願いします。

生活を整えて免疫カアップ!!



まちがいは7こあるよ！みつけることができるかな？



たい ふう き せつ
台風の季節

つよ あめ かぜ ちゅう い
強い雨や風に注意して!

