

保健だより

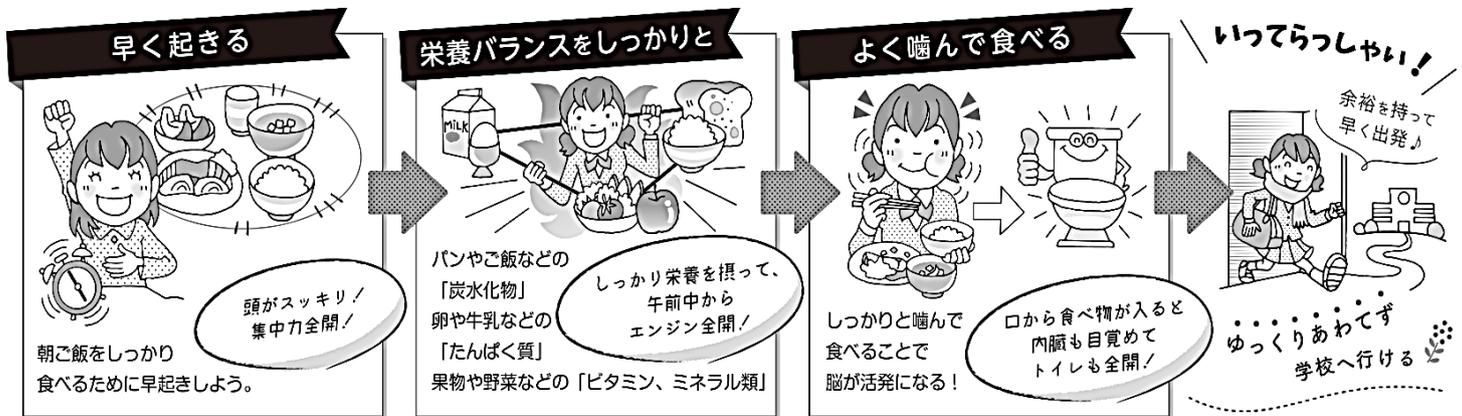
愛媛県立松山北高等学校 保健室 令和4年1月

新しい年がスタートしました！皆さんにとって充実した1年になることを願っています。
そして今年も感染症に負けないよう、規則正しい生活、手洗い、マスク…と、元気な体作りを心掛けましょう。



朝食からはじまる

元気な一日



冬のケガ・事故に気をつけて

低温やけど

使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることも。長時間の使用には注意しましょう。

転倒

寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くとときや自転車に乗るときも注意しましょう。

交通事故

日が暮れるのが早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい服を着て、できるだけ早めに帰宅を。

試験まで、あと少し！保健室から応援しています

受験生のみなさんへ

睡眠時間はしっかりと確保
寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎。

夜型→朝型の生活に
試験が始まるのは午前中のところはほとんど。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。

しんどいときは休もう
無理して長引いたら大変。「体調が悪いな」と思ったら、早めからだを休めましょう。



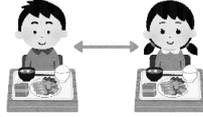
感染予防 3学期ももちろん継続！



換気
マスク

対面で食べない

手洗い・消毒
発熱時は登校しない



新型コロナウイルス「オミクロン株」について

2021年11月に初めて確認された新たな変異ウイルスで、WHOが「懸念される変異ウイルス」に指定しています。

感染が急速に広がっていることから、デルタ変異ウイルスよりも感染しやすい可能性があると考えられています。

WHOはこれまでの変異株に比べ重症化リスクは低いとの見解を示していますが、証明するにはさらなる研究が必要だとしています。

感染対策として、3密を避ける、マスク着用など、これまで通り基本的な対策を続けることが大切です。



高病原性鳥インフルエンザについて

県内の採卵鶏農場で感染が確認されたことを踏まえ、下記の点について注意をお願いします。

「野鳥との接し方（環境省）」

- 同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡している場合は、県地方局森林林業課又は役場に連絡すること。
- 死亡した野鳥などを片付ける際には、素手で触らず、使い捨て手袋を使用すること。
- 日常生活で野鳥などの排泄物に触れた後には、手洗いがいをすれば、過度に心配する必要はない。
- 野鳥の糞が靴底や車両に付くことにより、ウイルスが他の地域へ運ばれる恐れがあるため、野鳥に近づき過ぎないこと。特に靴で糞を踏まないよう注意！
- 不必要に野鳥を追い立てたり、つかまえようとしなないこと。