

# 5月のほけんだより

令和4年度 第2号  
2022.5.13(金)  
加美農業高校保健室

## 5月の保健目標

疾病予防と早期発見に努めよう



### ～学校へ登校する前に、自分の体調を確認しましょう！～

#### ① 毎朝学校へ登校する前に検温をおこなう

- 健康観察カードに「体温」「健康状態」を記入します。
- もし発熱や風邪症状等が見られる場合は、学校をお休みします。  
欠席扱いにはなりません。

#### ② 学校への連絡

- 学校を休む際には、必ず学校へ連絡しましょう。
- 医療機関を受診した際には、その結果も伝えましょう。

※学校に登校してから、体調が悪くなった場合は、担任の先生や授業の先生、保健室に自分の状態を伝えるようにしましょう。

### ～学校だけではなく、家庭でも感染の予防に努めましょう！～

#### ① 手洗いとうがいをおこなう

せっけん・流水を使った手洗いの他にも、手洗い前に触れる場所（水道の蛇口やトイレのドアノブ、水洗レバーなど）は直接触らないようペーパータオルなどを使うことも勧められています。また、手洗いの後に拭くタオルも家族で共有するのではなく、ペーパータオルを使用し、感染対策を心がけましょう。

#### ② 菌やウイルスの付着物から隔離する

食器などを共有しないようにする他に、鼻をかんだティッシュなどはビニール袋などに入れることも勧められています。

#### ③ 換気をおこなう

換気は空気中にある菌の数を減らすと同時に、看病する人もされる人もマスクを着用することが大切です。

感染には「接触感染」「飛沫感染」「空気感染」など様々な経路がありますが、まだ経路が分かっていない症状の時にはすべてに気をつけるつもりで取り組みましょう。