

諏訪二葉高等学校保健室

急激なコロナ感染拡大に対応するため、一層の感染防止に注意を払って生活してください。

1. 日常生活を営む上での基本的感染対策

✓ 毎朝の検温、健康観察の強化

37.5°C以上の発熱や平熱を上回る体温や鼻水・咳など、比較的軽い風邪の症状であっても外出せず自宅で療養し、早めに医療機関を受診するとともに、生徒は担任に速やかに連絡してください。

✓ こまめな手洗い・手指消毒

手洗いは30秒以上かけて正しい方法で行う。またはアルコール消毒液でこまめな手指消毒を行う。

✓ マスク着用の徹底

必ずマスクを着用してください。また、マスクは鼻・口を隙間なく覆うよう正しく装着してください。オミクロン株の感染力が強いいため、マスクを外して数分でも接触することは、会話なしであっても感染リスクとなります。

✓ オミクロン株の急拡大を受け、家族以外の飲食の場面などに注意してください。

食するときには会話せず（黙食）、会話するときにはマスクを着用してください。

また、唾液が広範囲に飛散することになる歯磨きなどは、密を避けて行ってください。

✓ 部屋のこまめな換気と適度な保湿

オミクロン株は感染力が強いと言われていています。さらにエアロゾル感染が指摘されておりこれまで以上に換気を徹底することが重要です。

できるだけ常時換気、難しい場合は、最低でも30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にするなど、空気中を漂うウイルス量を減らす対策を行ってください。

2. 3つの密（密閉・密集・密接）の回避

✓ 人との距離をできるだけ2m（最低1m）空ける。

✓ 会話をしている際は、可能な限り真正面を避ける。

✓ 風通しの悪い空間で人と人が至近距離で声を出して交わることになる場所への立ち入りを自粛する（ライブハウスなど）。部室滞在は短時間（15分以内）、会話は最小限で。

3. 移動に関する感染対策

✓ 混雑している場所や時間をさけて少人数で行動すること。

✓ 受験等で県外への移動の際は、感染防止対策を徹底すること。受験後は3日間自宅待機。

✓ 発症したときのため、いつ誰とどこで会ったかをメモする。

✓ 公共交通機関を利用する場合は、必ずマスクを着用し、手で顔を触らないようにし利用後には手洗い・手指消毒を徹底する。

*裏面に続きます

長野県知事からのメッセージ（抜粋）

新型コロナウイルス感染症は、注意していても誰もが感染する可能性があるもので、皆様ご自身も例外ではありません。感染者や医療従事者などへの不当な差別や偏見、いじめ等が生じないように、冷静な行動をお願いします。

悩みをひとりで抱え込まないでください。

話を聞いてくれる人・場所があります。

コロナ禍において、これまでの生活様式が変わったり、生活が経済的にも環境的にも厳しい状況になる中で、様々な不安を抱える県民の方々もいらっしゃるかと思います。

気分が沈む、眠れない、食欲がない・・・など、「最近、何かいつもと違うな」と感じたら、どうか迷わず、躊躇せずに、誰かに相談してください。

生徒の皆さん、悩みや不安がある場合は、正副担任や教科担当者、クラブ顧問など、話しやすい職員に声をかけ、相談してください。

周りにいつもと様子が違う人がいたら声をかけてあげてください。

職員のほか、スクールカウンセラーに話を聴いてもらうこともできます。

*スクールカウンセリングを希望する人は、担任か調理準備室（家庭科）丸山まゆみ先生、保健室 松澤まで申し込んでください。