



# 保健だより

泉松陵高校 保健室  
2022.1.12



あけましておめでとうございます。十二支を草花の成長に例えると、寅年は「春が来て根や茎が生まれる」時期だそうです。みなさんも夢や目標に向けて前進できるように頑張りましょう。今年もよろしくお祈りします。

現在、変異株であるオミクロン株が猛威を振るい、全国で急拡大しています。宮城県内もオミクロン株への感染があると県から発表がありました。オミクロン株に過剰に反応することなく、基本的な感染症対策はこれまでと同様に行ってください。

## 感染症予防

風邪・新型コロナウイルスも予防方法は同じです。予防をすれば、感染リスクは間違いなく下がります。一人一人の意識がとても大切です。

### 1. 手洗い



### 2. マスクを正しく着用する 効果：ウレタンマスク < 布マスク < 不織布マスク

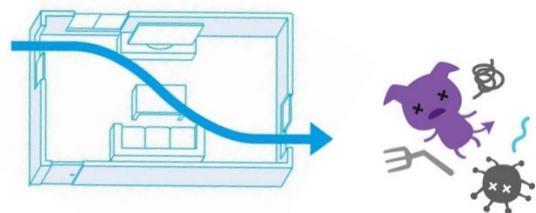


- ・鼻から顎まで覆う
- ・ノーズピースを鼻の両側で押さえフィットさせる

\*顔とマスクの間に隙間ができてしまうと本来の性能が得られません。

### 3. 換気を行う

- ・対角線上の2カ所を5cmほど開ける
- ・常時換気



### 4. 黙食



- ・集団、対面での食事を避ける
- ・飲食物のやり取りを行わない
- ・食事が終わったらすぐにマスクの着用を！



発熱や風邪症状が見られる場合は学校に登校せず、自宅にて休養するようお願いします。