



# 保健だより

令和3年 2月  
奈良県立桜井高等学校 保健室

コロナ禍で花粉シーズン到来。花粉の量については、去年の1.8倍  
—ステップアップした感染症対策を— 気を引き締めて!

今年度の花粉症の対策として、新型コロナウイルスを意識した対応が求められます。花粉症の症状で目がかゆいと目をこすったり、鼻水が出ると鼻をかんだりすることで、手にウイルスが付着していれば新型コロナに自分が感染するリスクがあります。もし、花粉症の人が新型コロナに感染してくしゃみをした場合、周りの人に飛沫を飛ばす可能性もあります。

このため、自分のためにも周りの人のためにも、例年よりステップアップした対策が必要です。花粉症の市販薬を買って服用する、医療機関で治療を受ける、外出する際はマスクだけでなくメガネをかける、ティッシュをそのまま捨てず、袋も持ち歩く等。

気を引き締めて感染症対策に努めましょう。

## 2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察 しっかり報告



体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用



元気=大丈夫ではない。

無症状なだけかもしれない。

屋外で距離が取れるときは、はずしても大丈夫です。

3密を避ける



思いやりの距離

換気

手洗い or 消毒 30秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

## 3年生のみなさん、卒業おめでとう



ここまで育ててもらった周囲の人に感謝し、それぞれ夢を持って、ポジティブ精神で自分らしく生きていってくださいね。幸せになってね。応援しています。

それぞれの道を  
進む時が来ました



## 新しい道へ —「これから」のために—

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんはこれからそれぞれの進路に向け、新たなスタートをきって前に進んでいきます。そこで、「これから」のために大切なことを、保健室からのエールに代えて、あらためてお伝えしたいと思います。

生活リズムをくずさずに

早寝早起き、3度の食事、毎日の運動、規則的な排便... 基本ですね!



気合いを入れすぎず、心身ともにリラックスして

充実していても疲れはたまるもの。肩の力を適度に抜いて備えましょう。



けが・病気の治療は  
早めの受診がポイント

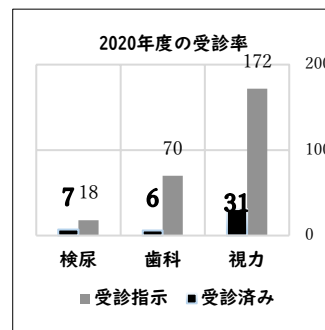
春休みは時間がとりやすい時期。新生活が始まる前に受診を。



## 「忘れていませんか? 早めの受診・治療を」

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、健康診断が2学期に集中し、「健康診断結果通知」を配布する時期が遅くなりました。そのせいか結果通知の提出率が低かったです。「治療は終わったけれど出し忘れていた」というケースもありますが、中には「用紙がどこいったかわからない」「コロナ禍で受診を控えていた」という人もいるでしょう。

自分の身体の状況をいつも気かけ、健康を維持し、自己管理することは大切なことです。受診がまだの人は、春休み中に受診し、新学期に備えましょう。



## ※手洗い ※咳エチケット ※「3密の回避 (密閉・密集・密接)」

- 昼食時は前を向いて食べ、会話は食後にマスクを付けて行いましょう。
- 換気 (授業中は少し窓を開けて常時換気。休み時間は思いっきり換気)
- 体調不良時や発熱時は登校しない。休日でも健康観察を行いましょう。

発熱などの症状がある場合→まずは身近な医療機関に電話相談をしてください。

身近な医療機関がない場合は、新型コロナ・発熱患者受診相談窓口にご相談ください。

奈良県庁 (TEL) 0742-27-1132 (FAX) 0742-27-8565 24時間対応 (平日・土日祝)