2月 保健だより

令和４年　２月号
奈良県立桜井高等学校　保健室

２月に入り寒さはピークを迎えました。コロナもここまで感染が拡大すると、自分を含め家族が、いつかかっても不思議ではありません。ここで私たちにできることは、これまで以上に気を引き締めて感染症対策を行うことです。

また学校生活で不安なことや心配なことがある場合は、保健室やカウンセリングを利用してくださいね。

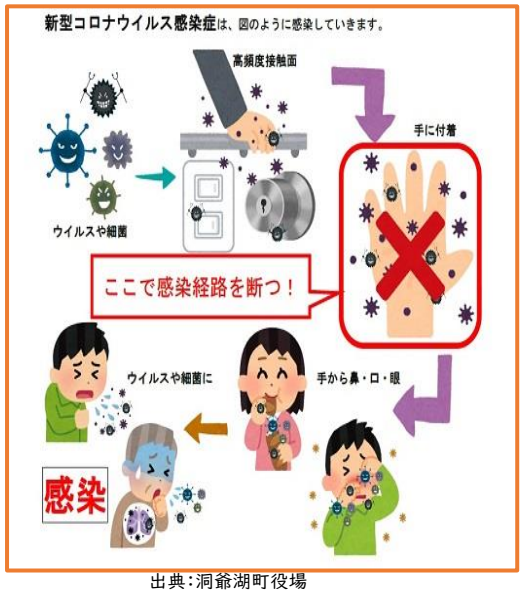
早くコロナが落ち着き、マスクを外して笑って過ごせる時が来るといいですね。

オミクロン警報発令中　→　感染リスクの高い行動と場面の回避を！

基本的な感染予防対策は、変異株であっても今までと同じです。ワクチンを接種しても**マスクを正しく着用（不織布マスクをすきまなく着用）、換気、消毒、2m以上の距離の確保、3密（密集・密接・密閉）や特にリスクの高い場面の回避**など、注意が必要です。

毎日の健康観察をしっかりと行い、少しでも風邪症状等がある場合は、登校せずに医療機関を受診してください。

感染経路



出典：洞爺湖町役場

感染症対策

手洗い・手指消毒の徹底、默食
人との距離をとる、 定期的な換気

マスクの着用・咳エチケット
（不織布マスクをすきまなく着用）

毎日の健康観察を行い、症状がある時は外出しない

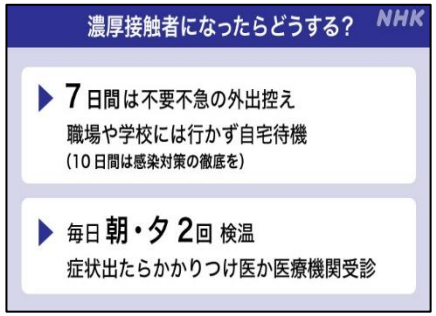
濃厚接触者とは？　　濃厚接触者とならない環境作りを

濃厚接触者かの判断のポイント	
接触期間	感染者が発症する2日前から（無症状の人は、検体採取日の2日前から）
接触の目安	マスクなどをつけずにお互いに手を伸ばしたら届く距離で、15分以上の接触をした場合

感染者が発症する2日前から、
家族等、陽性者と同居している方、発症日の2日前（無症状の方は検査日の2日前）から現在まで接触があり、以下のいずれかに該当する方

① 手の触れることができる距離（1m程度）で、感染予防策（マスクの着用等）なしで合計15分以上接触。
② マスクを着用せずに会話。
③ 車内を含む、換気が不十分な空間で接触。
④ 適切な感染症対策をせずに、対面で飲食。

学校では、マスクを外す昼食時、運動する時（体育や部活動）、更衣時には特に注意が必要



不要不急の外出は控え、職場や学校には行かずに自宅で待機。待機中は、毎日、朝と夕方の２回、体温を測って体調に異常がないか確認。
発熱やせきなどの症状が出たら、かかりつけ医か、新型コロナの検査や診療が可能な医療機関を受診。
なるべく公共交通機関の利用を避ける。
感染者と最後に接触した日を０日として、７日間は自宅などでの待機が求められることになる。
（2／4 現在の情報、変更される可能性もある）

濃厚接触者に特定された県内の事例

- ●換気が不十分な部屋等で、マスクを着用せず会話しながら更衣した。
- ●バスやワゴン車に同乗して、長時間移動。
- ●下校時、屋外で会話しながらスナック菓子等を喫食した。
- ●昼食時に、同じ食べ物や飲み物をシェアした。
- ●換気が不十分な空間で長時間にわたり管楽器等のパート練習をした。
- ●マスクなしで会話しながら持久走を走った。
- ●試合のハーフタイム中にマスクなしで会話した。

家族に感染が疑われる場合の注意点