

# ほけんだより

新学期  
相模中保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんの夏休みはいかがでしたか。毎日毎日「コロナ関連ニュース」が流れ、行事の多い2学期が心配になりませんか、まずは体調調！生活リズムを学校モードに切り替えて、継続く残暑に合せていくのを懸念しています。

## デルタ 猛威を振りまく

コロナは頭がいかに、生き残るために体の型を次々と変えて感染を増やしているのが現状です。夏休み中に色々な活動場面でのクラスターが確認されています。7月間中も毎日30人以上の感染者が出て、文部科学省には「地域の感染レベル」はレベル3に引き上げられました。

## レベル3!!

### 1 徐々に家族の体調

発熱や咳などの症状が複数家族に同時に出現場合は、自覚症状の健康観察後に「家族の体調」をしっかりと観察し靴に配ります。家族の方も毎日検温状態を確認して下さい。

5 夏休みの切り替わり  
陸奥の家族が休みの時間に入休時や移動活動の休みのアミガキや、文の中継も環境の改善に努力が高まっている。最優先事項は自衛と感染予防です。

### 2 感染(密集 密接 密閉)や特に多人数の場面に注意

- ① 飲食を伴う社会(学校、飲食店、集会)や人混みがある場面では、特に長時間の密集や、閉鎖的な空間、休日の都立運動場の大会場、集まりやイベント参加、お祭りや、飲食店や集会の場面に注意
- ② 大人数や長時間に及ぶ飲食、大人数が列を並ぶ人混みは入声になりやすく飛沫が気になります。
- ③ マスクなどの会話  
外出運動やときにマスクは必ず着用して相対的な距離をとりましょう
- ④ 休みの空間での共同生活  
家族生活をしていく中で感染予防の対策をしっかりと

### マスクの適切な着用

マスクは身をおおくと一般的なマスクの効果

マスクは毎日変えること  
マスクの開口部が増え、飛沫の減少  
コロナ感染に必ずかかる、毎日のマスクの減少

### 手洗いの消毒

食事前の手洗い  
\*保健室で手洗いやアルコール消毒は、手洗いや消毒が有効であること、手洗いや消毒は、手洗いや消毒が有効であること、手洗いや消毒は、手洗いや消毒が有効であること

### 衣服の清潔を保つ

家に帰った後にも「シャワー」や「換気」を  
手洗いや消毒は、手洗いや消毒が有効であること、手洗いや消毒は、手洗いや消毒が有効であること、手洗いや消毒は、手洗いや消毒が有効であること



11月13日の休日をとおすおね...  
友だち 恋愛 家族 アサーション 夢や将来

コロナのこの状況を かけて

たつた一人で、つらい、思っていますか?  
みんなさあ、学校に行きたくない  
みんなさあ、学校に行きたくない  
みんなさあ、学校に行きたくない

みんなさあ、学校に行きたくない  
みんなさあ、学校に行きたくない  
みんなさあ、学校に行きたくない

