

保健室通信 12月号

愛知産業大学工業高等学校 保健室

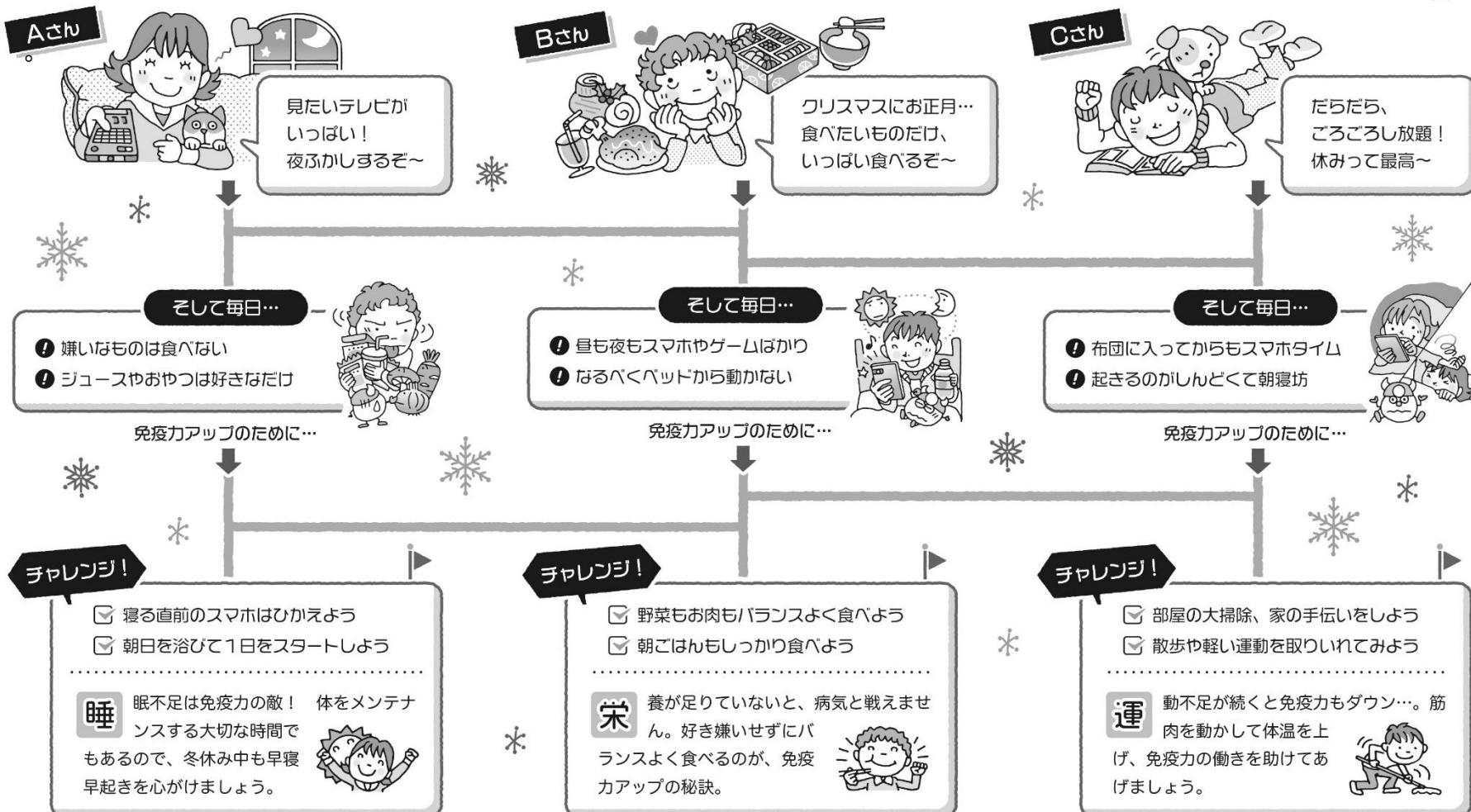


2020年も残すところあとわずかとなりました。今年はどうな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。みんな本当によく頑張ってくれました。もうすぐ冬休みになります。1年の疲れが出て体調を崩してしまうことのないように、生活リズムを整えて過ごしてください。



免疫力アップ! あみだくじ

冬 休み中のAさん、Bさん、Cさん。こんな過ごし方では、免疫力が落ちてウイルスに狙われやすくなるかも。免疫力を上げる生活習慣を身につけよう!



『嚴重警戒』 ~新型コロナウイルス第3波襲来~

愛知県内の感染状況は、第2波以降落ち着いた様子を見せていましたが、10月下旬から新規の感染者数が増加し始め、飲食店、職場や大学などでクラスターが相次いで発生し、11月27日に過去最多の感染者数(234人)となりました。その後も新規感染者数が100人を超える日が連日続いており、大変厳しい状況です。

季節性インフルエンザの同時流行も懸念される「この冬」を、しっかりと乗り越えるため、皆さん一人一人が第3波に入ったとの認識の下、「嚴重警戒」として、以下の感染防止対策を徹底しましょう!

◇ 基本的な感染防止対策の徹底

『感染しない・感染させない』の徹底。(3密の回避・マスク着用・手洗い・消毒・換気など)

◇ 東京等への不要不急の移動自粛

感染が拡大している都市域への不要不急の移動はできるだけ控えて、自覚を持って適切な行動をして下さい。

◇ 年末年始における感染防止対策の徹底

クリスマス、大晦日、初日の出など、多数の人が集まる「季節の行事」に参加する場合は、人と人の距離の確保・マスクの着用・手指衛生・大声での会話の自粛など、「基本的な感染防止対策」を徹底して下さい。

※“愛知県新型コロナウイルス感染症対策サイト”より一部抜粋