



警戒を緩めず  
検温・手洗い・  
マスク・咳エチケット

# 木もれび

2021.7.13発行 NO.5  
弘前中央高校 保健室

## 感染症対策を万全に、中央祭を成功させよう！

いよいよ今週、中央祭が始まりますが、現在、全国的に新型コロナウイルス感染症が増加し、本県もクラスターが発生するなど警戒が続いています。一人一人の慎重な行動が中央祭成功の鍵を握っています。各部門では感染リスクの低減に努め、感染対策を万全に臨みましょう。

### ❁ 模擬店は衛生面第一で！



#### 清潔！

調理して販売する側も、買って食べる側も手洗いをこまめに行いましょう。



手首までしっかり！  
30秒間丁寧に洗おう！

#### 迅速！

冷蔵・冷凍は購入後すばやく行い、作ったものは速やかに食べましょう。

#### 加熱または冷却！

加熱できる食品は十分火を通します。冷蔵・冷凍の必要なものは、わずかな時間でも冷蔵(凍)庫に保存しましょう。



マスク飲食  
にご協力を！

黙食



食べる時は話さない!! 話す時はマスク!!



こまめな水分  
補給も忘れ  
ないでね!

## 夏休みも警戒を緩めず新型コロナウイルス感染予防を！

夏休みは学校外で過ごす時間が多くなりますが、感染対策を念頭に慎重に行動しましょう。

- ・毎朝の検温、健康観察(健康観察票への記録)
- ・マスクの着用(校内、登下校時、外出時)
- ※マスクの着用が難しい場合は身体的距離が保てない活動を行わない
- ・こまめな手洗い、アルコール消毒、換気
- ・食事の場面では対面を避け、黙食をする
- ・不要不急の外出を避ける
- ・「密閉、密集、密接」の3密を回避する
- ・部活動では用具の消毒や、着替え、ミーティング時のマスク着用を徹底する



✿ 感染していても、発熱がない場合や、鼻水や咽頭痛のみの症状の場合があるため、平時と体調が異なる場合は、登校せず、自宅で療養してください。その後、回復しない場合は医療機関を受診するようにしてください。

一人一人の念入りな感染予防が学校活動を支えています！

## ◆学校にすぐ連絡をお願いします！

- ①医療機関でPCR検査を受けた場合
- ②医療機関で新型コロナウイルス感染症と確定した場合  
※兄弟姉妹の在籍する学校にも連絡してください
- ③医療機関で抗原検査（簡易）を受け、陽性と判定された場合  
※抗原検査（簡易）で陰性の場合、PCR検査にて確定診断を行うことになります
- ④同居している家族が感染した場合  
※濃厚接触者と特定された場合は、PCR検査が陰性であっても、感染者と最後に接触をした日の翌日から起算して2週間は経過観察期間となるため出席停止となります
- ⑤同居している家族が医療機関でPCR検査を受けた場合



弘前中央高校

TEL(代)0172-35-5000

## 水 飲み習慣で夏もげんき！



## こまめな水分補給こそ夏の健康キープのカギ

### 熱中症を防ぐコツ

#### 朝ご飯

朝ご飯は、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補える味噌汁がおすすめです。

#### 睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

#### 休憩水分補給

運動の前は200cc 位の水分補給を！外で運動するときは、30分に1回は涼しい場所で休憩しましょう。たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクがおすすめです。

①点滴飲みで無駄なく吸収！  
一気に飲むと体内に吸収できず尿として排出されることに。少しずつ、継続的に飲みましょう！

②カフェインゼロの飲み物を！  
水分補給に最適な飲み物は、水や麦茶などカフェインゼロのもの。麦茶はミネラルが豊富なので汗ばむ季節に最適です。カフェインを含む緑茶やコーヒー、紅茶などは利尿作用があるため、水分補給に最適とはいえません。



### いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

“これから”  
つなげる  
夏休みに

## 2. 3学期に備えて体のメンテナンスを！



「定期健康診断結果のお知らせ」を通知票に同封しますので、お家の方と自分の健康状態について確認しましょう。また、治療や検査の必要な人で、まだ受診の済んでいない人には、「健康診断結果のお知らせ」を改めて添付しますので、夏休み中に受診して、気持ちよく2学期を迎えましょう。

希望進路の実現に向かって力強く進んでいくためには、自分の健康を意識し、メンテナンスをしっかりできることが大切です。2学期からの学校活動に全力投球するためにも、受診勧告用紙が配布された人は時間をつくり治療や検査に取り組みましょう。

❀ 受診後は受診報告書を保健室へ届けてください。