

感染者は、少しずつ減少傾向にありますが、基本的感染対策の継続にご協力をお願いします。

感染の予防



※裏面の健康チェックカードをご活用ください。
行動記録が記入できるようになっています。習慣化しましょう。
万が一、感染が発生した場合に必要な情報となります。

○ 毎朝、検温し、健康状態を確かめてください。

- ・ 発熱がある場合や微熱でも風邪の症状（のどの痛み、咳 等）がある場合は、登校しないでください。
- ・ 同居の家族に体調不良者がいる場合は、部活動に参加しないでください。

※お子さん又は同居家族がPCR検査を受けることになったり、濃厚接触者に認定されたりした場合は、集団感染を避けるためにも、速やかに学校へお知らせください。

○ 基本的な感染症対策を徹底する。

手洗い（特に食事の前後）、うがい、咳エチケット、3密（密閉、密集、密接）を避ける。

PCR 等検査無料化事業 ～「当面の間継続」となりました～
無料にならない場合もあるので、詳しくは、HP でご確認ください。

PCR等検査無料化事業特設サイト → <http://www.toyama-muryokensa.jp>
「検査の流れ」や「取り扱い事業所」が掲載されています。

【のどの健康】

のどが乾燥すると、防御機能が低下して、ウイルスや細菌がのどにつきやすくなり、感染症を起こす原因となります。



＜乾燥の原因 → 予防対策＞

- ・ 暖房器具等の影響 → **加湿器等の利用**
暖房器具をつけることによって、空気が乾燥する。
- ・ **口呼吸** → **鼻呼吸を意識する**
乾燥した空気をそのまま吸い込むことになり、唾液が蒸発し、口の中も乾燥してしまう。
- ・ **水分不足** → **こまめに飲み物を飲む**
冬は気温が低いいため、水分補給が少なくなりがちである。



マスクは、冷たい空気を遮断し、のどの湿度を保つ効果もあります。
一方で、呼吸しにくいと感じたり、口元の筋肉の緊張がゆるみがちになったりすることで、口呼吸になってしまうことがあるそうです。
鼻呼吸を意識しましょう。

11月28日から レベル2「感染警報」が継続中。

受験の時期、学年のまとめの時期、

この 3 学期を、みんなで乗り切りましょう。