



令和4年 7月22日  
一迫商業高等学校  
保健室発行

明日から夏休みです。宿題などは計画的に進めて有意義な夏休みを過ごしてください。また、心も体もリフレッシュするなど日頃の疲れも十分にとってくださいね。

新型コロナウイルス感染症の感染者数が全国的に増えています。自分の健康は自分で守る！これがセルフメディケーションの考え方。「自分は大丈夫」なんて安易に思っはけません。感染症対策をしっかりして、“罹らない”“移さない”行動を心がけるようにしてください。また、この時期は熱中症対策も大事です。体調を崩さないよう注意しながら暑い夏を元気に乗り切ってください。

## 8月の保健目標：自主的な健康管理に努めよう

**この夏がチャンス！！**

三者面談で「健康診断の結果」を保護者の方に配付しました。みなさんも一緒に確認したでしょうか？

健診が終わって治療が必要な人には、結果と一緒に「受診報告書」を渡しています。歯科治療など時間がかかるものもありますので、通うなら早い方がいいです。面倒と思わず、まずは医療機関に足を運んでみてください。

特に3年生。「医療費助成制度」が使えるのは高校生までって知っていましたか？今のうちに治療しておく方が断然お得ですよ。



## 夏休みも油断しないで！

基本的な  
新型コロナウイルス感染症対策

- ①手洗い・消毒とマスクの着用
- ②換気
- ③密集・密接・密閉といった「3密」を避ける、身体的距離の確保

### ★一商生の約束★

- 毎日の生活リズムに気をつける（適度な運動・バランス良い食事・十分な睡眠）
- 毎朝の検温は引き続き GoogleForms へ入力する
- 感染者や濃厚接触者になった場合、家族でそのような人が出た場合には学校へ連絡
- 正確な情報に基づいた行動をとる（マスク着用の場面など）
- 部活動での感染症対策もしっかりする



宮城県教育委員会から出された資料も参考にコロナ対策をしっかりと行いましょう！

新型コロナウイルス感染症対策

## 夏休み中に特に注意してほしいこと

### ■部活動■

- ・発熱等の症状があるときは、必ず休む。
- ・接触や密集、近距離での活動、向かい合っでの発声は、注意。
- ・各競技団体、文化芸術団体のガイドラインを遵守。
- ・部室、更衣室等の共有エリア利用は、短時間で、密を避けて。
- ・部活動前後の集団での飲食や移動時も、気を緩めず対策を。  
(練習試合、合宿などに参加する際は特に注意。)

### ■暑い季節のマスク着用■

- ・夏休み中は「暑さ指数」が高くなり、熱中症リスクが高いため、必要がない場面ではマスクを外す。  
屋外：人と2m以内で会話をする場合を除いて、不要。  
屋内：人と2m以上の距離がとれて会話しない場合は、不要。

### ■家庭での感染対策■

- ・マスクの着用は、正しい方法で。
- ・こまめな手洗いと、手指消毒。
- ・人と会うときは、十分な距離をとり、混雑を避けて。
- ・飲食は、少人数で、短時間で、大声は避けて。

少しでも体調がおかしいと感じたら

まずは電話で相談を！



●発熱等の症状がある方は、外出をひかえ、まずはかかりつけ医師のお近くの医療機関に電話で相談をしましょう！

●かかりつけ医がない方や相談先がわからない方は、受診・相談センター（コールセンター）にお電話ください。

受診・相談センター  
(コールセンター)

☎ 022-398-9211

【24時間受付】

内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室 (<https://corona.go.jp/proposal/>) の下記のパンフレットも参照。

マスク ⇒ 「屋外・屋内でのマスク着用について」「子どものマスク着用について」  
対策全般 ⇒ 「感染拡大防止への御協力をお願いします」「ゼロ密を目指そう！」

令和4年7月14日  
宮城県教育委員会