



2022年1月27日(木)
活水中学高校
保健室

新しい年を迎え、新型コロナウイルス感染症のオミクロン株が猛威をふるっています。長崎でも、まん延防止措置が取られ、再び不安な日々を過ごすこととなりました。再度、感染症対策を見直し、自分や周りの人の健康管理に努めていきましょう。ご協力をお願いします！！



感染症対策☆ 再度、見直そう！！

普段から感染症対策をしっかりとっていることだと思いますが、オミクロン株の感染力はとても強いです。今回は濃厚接触にならないためには、どうしたらよいかという視点から再度感染症対策を考えてみましょう。



あなたが濃厚接触者になる可能性が高い条件

陽性者の症状が出た日または検査採取日の2日前から



上記3つの条件が揃わないように 特に気をつけること

ソーシャルディスタンス

正しいマスク着用
不織布マスク推奨

密集・密閉を防ぐ。
⇒換気大切！！

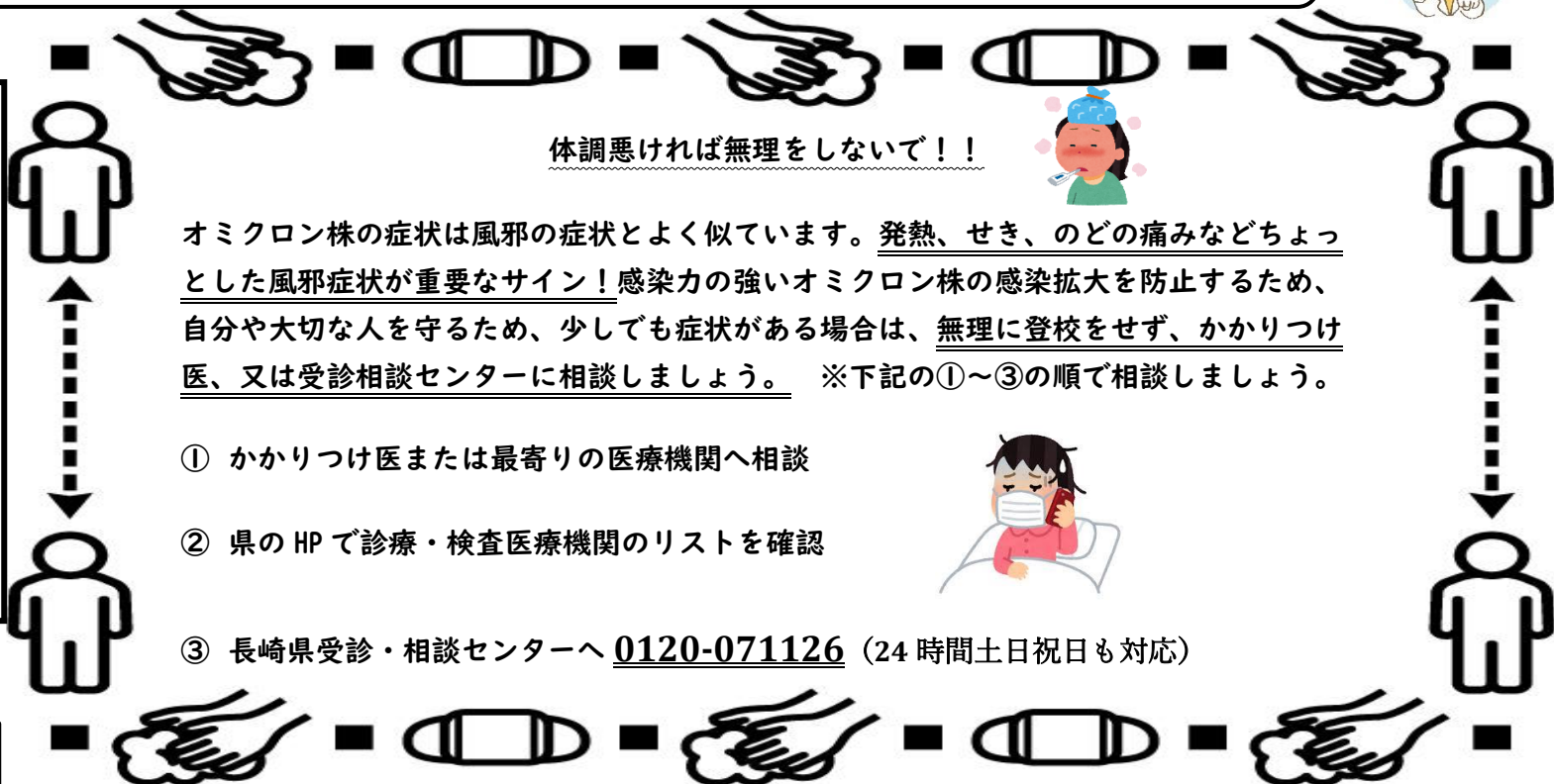
特に！！
マスク外す場面

- ☆黙食
- ☆対面にならない

☆鼻出しマスク
☆あごマスク
☆小さすぎマスク
⇒ウイルスを防げない。

☆換気している環境かどうかかもポイント！！

- ☆常時換気
- ☆休み時間
- ☆換気タイム



体調悪ければ無理をしないで！！

オミクロン株の症状は風邪の症状とよく似ています。発熱、せき、のどの痛みなどちょっとした風邪症状が重要なサイン！感染力の強いオミクロン株の感染拡大を防止するため、自分や大切な人を守るため、少しでも症状がある場合は、無理に登校をせず、かかりつけ医、又は受診相談センターに相談しましょう。 ※下記の①～③の順で相談しましょう。

- ① かかりつけ医または最寄りの医療機関へ相談
- ② 県のHPで診療・検査医療機関のリストを確認
- ③ 長崎県受診・相談センターへ [0120-071126](tel:0120-071126) (24時間土日祝日も対応)

悪い菌に効く！ 攻撃ランキング

<p>滅菌 (めっくん)</p> <p>ウイルスや菌をやっつけ、限りなくゼロに近づけます</p> <p>アイテム例 注射器 ガーゼ ピンセット などの滅菌用具</p> <p>強さレベル ★★★★★★</p>	<p>殺菌 (ざっくん)</p> <p>菌をある程度退治することです</p> <p>アイテム例 消毒液 薬用ハンドソープ などの殺菌剤</p> <p>強さレベル ★★★★★☆</p>
<p>除菌 (じょくん)</p> <p>菌などを取り除いて数を減らすことです</p> <p>アイテム例 ウェットシート ジェル スプレー などの除菌用品</p> <p>強さレベル ★★★★★☆</p>	<p>抗菌 (こうくん)</p> <p>菌が増えるのを抑えることです。(やっつけたり取り除いたりするのではなく、主に菌が住みにくい環境を作ります)</p> <p>アイテム例 便座 タオル スリッパ 風呂用品 などの抗菌グッズ</p> <p>強さレベル ★★★★★☆</p>

最近、感染症対策グッズなどでよく目にするワードですね。菌をやっつけるための強さが違いますよ！！