

新型コロナウイルス感染症

感染拡大防止のためにそれぞれができること

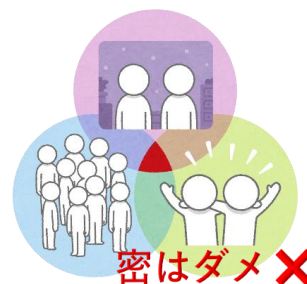
オミクロン株の感染者が増加しています。一人ひとりができる感染予防をしていきましょう。

- ・ マスクの正しい着用、手指の衛生、ゼロ密や換気といった基本的な感染対策の徹底を継続することが必要です。
- ・ 外出の際は、混雑した場所や感染リスクの高い場所を避けるようにしましょう。
- ・ 飲食店を利用する際は、換気などがしっかりとしているお店を選び、できるだけ少人数で、大声・長時間を避けるとともに、飲食時以外はマスクを着用することです。

自分の命を守るため、同時にオミクロン株の感染拡大防止のためにも、発熱や倦怠感など少しでも体調が悪い時は、外出を控えるとともに、受診をするようにしましょう。



マスクを
着用する



一人ひとりができる対策を続けていきましょう



マスク生活で増えてきた「マスクネ」とは？

コロナ禍の肌トラブルで一番多いのがマスクネ。マスクネとは、マスクとニキビの原因菌であるアクネ菌を掛け合わせた造語で、マスクニキビのことです。実は、コロナ禍になるずっと前から長時間マスクを着用しなければならない職業の人たちが悩んでいた肌トラブルで、マスクの圧がかかりやすいフェイスライン、鼻筋、頬、ゴムの当たる耳の後ろなどにできるのが特徴です。

主な原因は、マスクが直接肌にあたり、炎症を起こすこと。マスクの中の高温・高湿度で皮膚のバリア機能が低下し、水分不足になることから、汗や皮脂が毛穴に細菌を繁殖させ、炎症や吹き出物につながるのだとか。

マスクネの予防方法は、主に次の3つ

- 1 保湿クリームやワセリンを重ね塗りし、マスクが直接素肌に当たらないように肌を保護する
- 2 なるべくフィットするサイズのマスクを選ぶ
- 3 水分を十分に補給する

マスクネを予防してマスク生活を乗り切りましょう

◎体調不良の際は、無理をせず、体調が良くなってから登校しましょう。

自己健康観察表

☆これは、自己で健康を管理するためのものです。提出は不要です。

〈注意事項〉

- 1 毎日できるだけ同じ条件（起床後、朝食前がよい）で検温し、記録しましょう。
- 2 体調に異常を感じたら、保護者の方に伝えましょう。
- 3 次のような症状がある場合は、かかりつけ医や医療機関へ相談しましょう。

息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状がある場合

発熱やせきなど比較的軽いかぜの症状が続く場合



月 日	曜	時 間	体温	発熱の有無	その他症状
例		7:15	36.5°C	有 ・ 無 ()	
1月1日	土			有 ・ 無 ()	
1月2日	日			有 ・ 無 ()	
1月3日	月			有 ・ 無 ()	
1月4日	火			有 ・ 無 ()	
1月5日	水			有 ・ 無 ()	
1月6日	木			有 ・ 無 ()	
1月7日	金			有 ・ 無 ()	
1月8日	土			有 ・ 無 ()	
1月9日	日			有 ・ 無 ()	
1月10日	月			有 ・ 無 ()	
1月11日	火			有 ・ 無 ()	
1月12日	水			有 ・ 無 ()	
1月13日	木			有 ・ 無 ()	
1月14日	金			有 ・ 無 ()	
1月15日	土			有 ・ 無 ()	
1月16日	日			有 ・ 無 ()	
1月17日	月			有 ・ 無 ()	
1月18日	火			有 ・ 無 ()	
1月19日	水			有 ・ 無 ()	
1月20日	木			有 ・ 無 ()	
1月21日	金			有 ・ 無 ()	
1月22日	土			有 ・ 無 ()	
1月23日	日			有 ・ 無 ()	
1月24日	月			有 ・ 無 ()	
1月25日	火			有 ・ 無 ()	
1月26日	水			有 ・ 無 ()	
1月27日	木			有 ・ 無 ()	
1月28日	金			有 ・ 無 ()	
1月29日	土			有 ・ 無 ()	
1月30日	日			有 ・ 無 ()	
1月31日	月			有 ・ 無 ()	