

# ほけんだより 12月

佐賀商業高等学校(定時制)

No.6

2022年 12月 22日

もうすぐ冬休み、どこか出かける予定はありますか？

1月10日の開講式に、また元気に登校してください。



## 12月の保健目標:

- ・冬の健康管理をしっかりしよう
- ・寒い時期の食事を工夫しよう

# 新型コロナウイルス感染症の最新情報

## 抗原検査キットの無償配布事業

濃厚接触者になったとき、佐賀県のホームページから申し込みをすると、検査キットが自宅に無料で届く仕組みが始まりました。

### 申し込み条件

以下の1～5をすべて満たす方が配布対象

1. 佐賀県在住
2. 高校生以上 64 歳以下
3. 濃厚接触者または要待機者
4. スマホ、パソコン等でのWEB申し込みができる
5. 県が定める基礎疾患等がない



ただし、未成年（18 歳未満）の方は申し込み時に保護者の方の連絡先を入力する必要がありますので、保護者の同意を得てから申し込みをしてください。

申し込み日の翌々日中に届くそうです。

## 無症状の方を対象とした無料検査

県内 77 か所の事業実施拠点（薬局など）で受けることができます。電話などで予約をしてから訪問してください。状況により希望の場所や日時に検査が受けられないこともあります。

感染に不安を感じる無症状者であれば、飲食、イベントまたは旅行・帰省等の活動に際し検査結果通知書を求められた方も含めて、この検査を受けて問題ありません。

※症状がある人は対象外です。医療機関を受診してください

※濃厚接触者は対象外です。

対象者 以下の条件を満たす方が配布対象

1. 発熱などの症状がないこと（無症状者）
2. 感染に不安があること
3. 佐賀県在住



# 学校薬剤師による検査を実施

12月13日に、学校薬剤師 <sup>くましろ</sup> 神代和代先生に来てもらいました。教室や ICT 教室、給食室などに入り、明るさ（照度）や換気の状態（二酸化炭素濃度）を検査しました。測定値に大きな異常はなく、皆さんが授業を受けたり、給食を食べたりする環境は適切なものと判断されました。<sup>くましろ</sup> 神代先生ありがとうございました。



## 寒くても換気しよう

換気をしないと…!

体調不良になりやすい

感染症にかかりやすくなる

アレルギーを発症するかも



あなたのウイルス防御力どれくらい??

### 家で

- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| ① 朝ごはんを食べている            | (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)    |
| ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている     | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている    | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている     | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑥ お風呂でゆっくり湯船につがっている     | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑦ こまめに換気している            | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑧ 部屋を加湿している             | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑨ ストレスがたまっても上手に解消している   | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑩ 体調が悪いときは外出していない       | (a. していない b. ときどきする c. している) |

### 外で

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| ① 体を冷やさないようにしている               | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ② 適度に運動している                    | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている    | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ⑤ 手指のアルコール消毒をしている              | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ⑥ マスクをつけている                    | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ⑦ マスクの表面を触っていない                | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ⑧ 人混みを避けている                    | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している           | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない         | (a. していない b. ときどきする c. よくする)  |

採点してみよう!

a...5点 b...3点 c...0点

合計点

/100点

鉄壁の防御力!

81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。

なおやかな防御力

61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ!

スキだらけの防御力

31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。

よわよわの防御力

0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

## 自己健康管理が

## 学業や仕事の基礎です



冬休みも **健康第一**



早寝早起き  
がんばろう

手洗い・うがい  
続けよう



食べすぎに  
気を付けて



良いお年をお迎えください。