



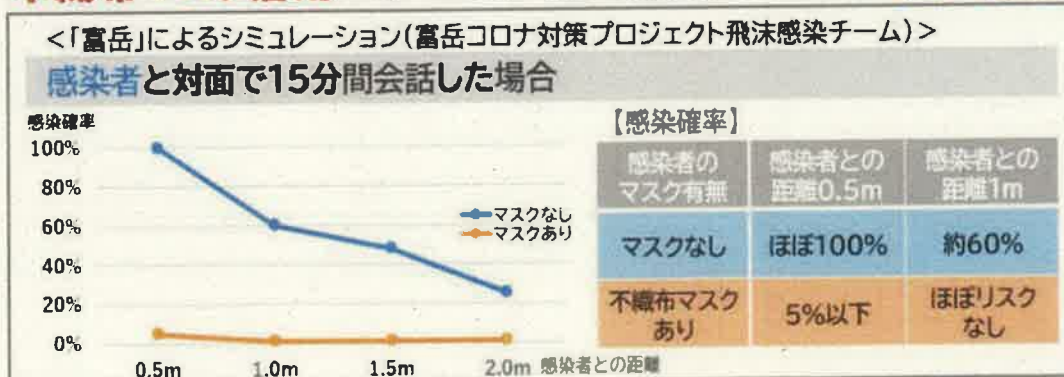
新型コロナウイルス感染症への予防対策を続けましょう！！

- 朝からの体調確認を必ず行うこと。検温を忘れずに。
- 十分に休養をとり、体力や体の抵抗力を高めるためにバランスの良い食事をする。
- 手洗い・手指の消毒をこまめにする。
- 3密(密集・密接・密閉)の回避
 - ・こまめに部屋の換気を行う。・身体的距離を確保。
- 発熱、のどの痛み等、風邪の症状がある場合は、
外出を控えましょう。
【症状がある場合】・かかりつけ医や最寄りの医療機関へ、電話相談。
・「長崎県受診・相談センター」へ電話相談。
0120-071-126(土日祝日含む 24 時間対応)
- 会話時はマスクを着用。
マスクは口と鼻をしっかりと覆うことが予防の基本。
食事の時は対面を避け、大声での会話を控える。黙食を。

マスク着用が何よりも重要

○ 不織布マスク着用でオミクロン株の感染リスクが大幅に低減

不織布マスク着用でオミクロン株の感染リスクが大幅に低減



新学期が始まるまでの約 2 週間。長期休みに入ると部活や学校外での活動が増えるため、感染の拡大が懸念されています。
県内では連日、新規感染者の報告が続いています。
「会話時はマスク着用」など感染予防対策を常に意識して、慎重に行動してください。大切な人を守るため、一人一人の心がけが大切です。

知らないうちに、拡めちゃうから。



春休み中の過ごし方について

4月からは健康診断が始まります。気になる症状がある人は、春休み中に受診・治療することをお勧めします。

また気温の変化もあり、体調を崩しやすい時季です。新学期のスタートに向けて、春休み中は規則正しい生活を送り、体調管理を十分に行うよう心がけてください。



花粉症対策は万全ですか？

本格的な花粉のシーズンに入ってきました。くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのつらい花粉症の症状は日常生活に必要な集中力や判断力を低下させてしまいます。飛散状況を確認し、しっかりと対策を行い、少しでも症状を和らげましょう。症状が強い時には我慢をせず、早めに受診しましょう。



花粉が飛びやすい
気象条件

- 雨が降った次の日
- 晴れて気温が高い
- 湿度が低い
- 風が強い

～花粉症に合併することがある食物アレルギー～口腔アレルギー症候群（OAS）

口腔アレルギー症候群(OAS)とは、食物、なかでも果実を食べると口の中やのどが痒くなったり、ヒリヒリする、口の中の粘膜や口唇がはれるといった疾患です。

食物に単独でアレルギーを起こす場合もありますが、花粉症の人で合併することが多く、花粉と食物に存在する共通のアレルゲンが原因ではないかと考えられています。

胃腸症状(下痢・腹痛)や呼吸器症状(咳など)、ショック症状を起こすこともあるので注意が必要です。カバノキ科(シラカンバ、ハンノキなど)の花粉症でバラ科食物(リンゴ・モモ)、ブタクサ花粉症はウリ科の果物・野菜(メロン・スイカ・きゅうり)、ヨモギ花粉症では、セリ科の野菜(ニンジン、セロリ)でアレルギーを起こす人が知られています。

スポーツ振興センターの手続きは早目に！

学校での負傷(登下校中・部活動中も含む)で病院等に行き治療を受けた場合は、日本スポーツ振興センターの医療費給付の対象となります。負傷した際には、まず、担任・部活動顧問に連絡してください。

手続きは保健室で行います。※給付の時効はけがをしてから2年間です。