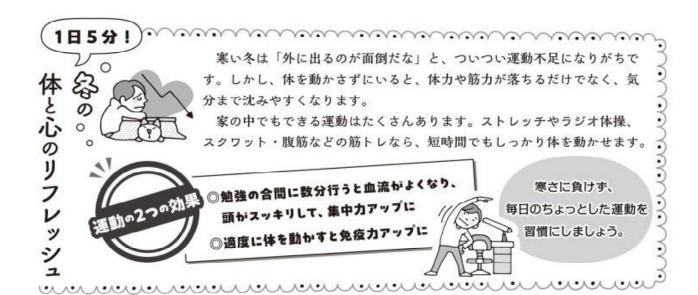




令和7年 | 2月2日発行 十和田工業高等学校保健室 文責 小田 留美子

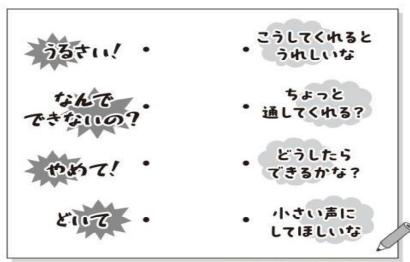
11月は2学期期末考査、2学年は修学旅行と慌ただしかったと思います。「お疲れ様でした!」そして「お帰りなさい!」そして12月、カレンダーは残り1枚となりました。いよいよ冬本番ですが、全国的にも県内、上十三地域でもインフルエンザが警報レベルになっています。近隣でも学校閉鎖や学年閉鎖等の措置をとっている学校もあるようです。自分や友人、家族がいつかかってもおかしくない状況ですので、感染症対策の基本である手洗い・うがい、マスク着用、十分な睡眠と栄養、部屋の換気・加湿を実践してほしいと思います。

また、12/22~23は球技大会です。体調管理を徹底し、ケガのないよう思いっきり身体を動かしましょう(競技によっては頭を使いましょう)。みなさんの健闘を祈っています!!





伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。 言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。



とのなっていまいという いっちゅう : 大名

ないしれたちをオンフしたこの・1 てぬみ くなんをきてきましたちゃくのいなきちてんな

# ★マスクについて(再掲)★

だいぶ少なくなってきましたが、「忘れたのでマスクください」と来室する生徒がいます。再度お願いになりますが、マスクは自分で持ってきてください。 |日 | 枚では足りないこともありますので、複数枚持参することをおすすめします。 自分が力ゼのような症状がある時はもちろんですが、周囲で力ゼ等感染症が増えてきて心配な時など躊躇せずに着用してください。



## 感染経路别 冬に気をつけたり

# 病気の例



## 夏灵飞62月04岁万里积县路

#### 部法就染

せきやくしゃみなど で飛び散った飛沫に 含まれたウイルスな どを吸い込む

## 接触感染

ウイルスなどがつい たものに触れた手で 自分の鼻や口に触れ

#### 架速浸空

空気の流れに乗って 漂うウイルスなどを 吸い込む

#### 経口懸染

ウイルスなどがつい たものを口にする

### 用床、接触原染

- √ 新型コロナウイルス感染症
- ✓ インフルエンザ xxx
- ✓ 溶連菌感染症 など

# 空気・飛沫・接触・経口懸染

✓ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など

ある行動は避けましょう。

