

敦賀気比保健だより

令和4年12月 保健室



今年も残すところあとわずかです。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか？
冬休みは、クリスマスにお正月と、楽しいイベントが盛りだくさん。
コロナ以後の3度目の冬休み。慣れっこになって感染対策も緩みがち。気を引き締めて、
十分な対策をした上で楽しみましょう。

参考：福井県新型コロナウイルス感染症について

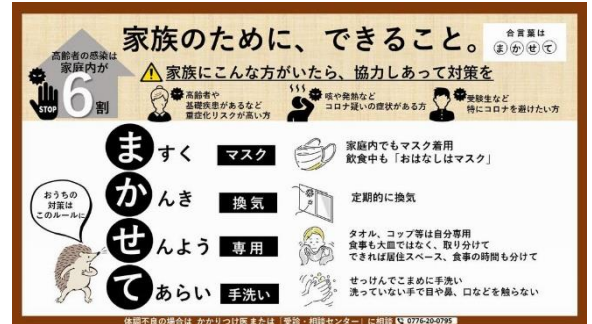
<https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/kansensyo->

[yobousessyu/corona_ver2_2.html](https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/kansensyo-yobousessyu/corona_ver2_2.html)

◎自分もまわりの誰かも大切に。

福井県の感染者の9割超がマスクなし会話が原因で感染したと推定されます。「おはなしはマスク」を徹底しましょう。

感染症対策は、自分が感染しないようにするためだけでなく、家族や友人など、大切な人を守るための対策でもあります。今や、誰が、いつ、どこで感染するか、とらえ所がない状況です。「もしかしたら、自分も感染しているかも」という意識を持って行動しましょう。



「最初動」が「最重要」
検査結果を待たずにすぐ行動

△ オミクロン株は感染スピードが速く、感染判明時は家族も感染

？ どの痛み、咳が出る、からだのだるい など
いつもと違う

それ、もしかしたら、コロナかも...

すぐ行動!

まずは体の不調を家族に伝える

Action 本人 うつさない行動を

- ▶ 自宅でもマスク着用
- ▶ 食事の時間や場所を分ける
- ▶ 外出せず人との接触機会を減らす
- ▶ 登園、登校、出勤を控える
- ▶ 不安な方は、すぐに受診・相談センターに相談

家族 うつらない行動を

- ▶ 体調の良い家族とは部屋を分けるなど
- ▶ 「マスク」「かんき」「せんよう」「てあらい」(「マスク」「かんき」「せんよう」「てあらい」)
- ▶ 症状が出たらすぐに受診・相談センターに相談

受診・相談センター 電話 ☎0776-20-0795 FAX ☎0776-20-0797

マスクで守る 私たちの暮らし

感染により **社会のリスクも拡大**

自分だけでなく家族にも感染のおそれ

同僚や友人等にも感染が広がる可能性

医療や福祉など社会機能への影響

誰にでも感染の可能性
すぐ近くにウイルスあり

「うつさない」「うつらない」行動を徹底

おはなしはマスク

「ラストワンメートル」こそ要注意

人との距離1m

一人ひとりの行動変容が社会を守ることにつながります

最後の砦は「おはなしはマスク」

◎毎日の体調管理が重要

体調不良の時は、登校や外出を控える。

休み中も、classi の健康観察を配信します。入力をよろしくお願ひします。

○休み明けに調査をします！むし歯は治しましょう。自然治癒はありません。

受診・治療が必要です むし歯、歯肉炎、歯垢、歯石

あなたのお知らせはどうでしたか？お知らせは「自分では治せない状況にある人」にお渡ししています。
昨年に引き続きお知らせをもらった人は、今年こそ受診しましょう。

*その他の検査結果のお知らせ…視力、検尿、内科検診、色覚・心電図などの受診勧告をもらった人は、休み中に必ず受診して下さい。心と体のメンテナンスも冬休みの大事な宿題です。