

生徒の皆さん、お元気ですか？突然休校が決まり、戸惑った人も多かったのではないのでしょうか？今回の保健だよりは、保健体育科から臨時休業中に学習する課題についての連絡と新型コロナウイルス感染症の情報や感染症予防対策について載せています。

保健体育科からの学習課題

現在、経過中の臨時休業中の学習指導として以下の内容をお伝えします。

【1年生】

- 1 保健体育ノート P2～P51 ※復習を含めて範囲内の問題について解答する
- 2 保健体育教科書「現代の感染症～感染症の予防」について、特に入念に取り組む

【2年生】

- 1 保健体育ノート P56～P103 ※復習を含めて範囲内の問題について解答する
- 2 保健体育教科書「現代の感染症～感染症の予防」について、特に復習を入念に取り組む

【各学年共通】

- 1 保健体育ノートは新年度、授業再開時に提出をしていただきます。
 - ① 今年度の評価は、これまでの状況を総合的に評価します。
 - ② 提出していただいたノート等は、今後の評価材料として活用します。
- 2 学んだ内容を活用し、日頃の健康的な生活力を高め、傷病対策を正しく心掛けた生活を実践してください。
- 3 情報は更新されていますので、正しい情報収集に努め、最適の行動選択をしてください。
- 4 保健体育ノートの体育編の内容も活用し、体力の構成要素（教科書P148）を理解し、その向上に努めてください。

【問い合わせ先】

保健体育科
主任 佐々木信吾
0185-52-4148
abc9199jp@yahoo.co.jp

NEWS 新型肺炎 県内初確認 クルーズ客秋田市60代男性 秋田市で受診北海道の女児

県によると、男性は集団感染が発生したクルーズ船「ダイヤモンド・プリンセス」に乗船していた。熱や咳といった症状はでていないが、6日の検査で陽性と判明した。

秋田市によると女児は先月28日から1日にかけて37～39度の熱があり、2日に市内の医療機関を受診。3、4日に鼻水、せきの症状も出て、この医療機関の医師の調整で、5日に「帰国者・接触者外来」のある医療機関を受診。秋田市保健所の検査で6日に陽性と判明した。 ～秋田魁新報より～

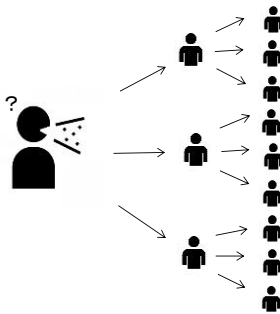
NEWS センバツ高校野球 無観客で開催の方針 今月11日に最終判断

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、高野連＝日本高校野球連盟などは今月19日に甲子園球場で開催するセンバツ高校野球について、観客を入れずに開催する方針を固め、今月11日に最終判断することを決めました。大会の主催者は、開催に向けて新型コロナウイルスへの感染予防対策を徹底するとしています。 ～NHK公式ホームページより～

新型コロナウイルス

軽症の若い世代が気付かぬうちに感染拡大が

大阪のライブハウスで集団感染
客と関係者、その家族などに感染が広がる
(3月7日現在 35人が感染)



感染した軽症・無症状の人が知らないうちに
感染を広げてしまったのではないかな。

- ★感染者の80%は軽症・無症状
- ★潜伏期間(5~14日)中も感染力はある
- ★インフルエンザなみの感染力
- ★1人から1.4~2.2人に感染する

国の専門家の意見

3月2日現在

- ・北海道では仕事や遊びなどで活動が多い10代~30代の世代が知らないうちに感染を広げてしまったのではないかな。
- ・これから1~2週間が急速に感染が進むのか収束できるのかの瀬戸際となる。
- ・多くの人と入り交じる「風通しの悪い空間で、人と人が至近距離で会話する場所やイベント」を避けてほしい。
例) ライブハウス、ビュッフェ、カラオケボックス、スポーツジムなど

「感染を広げない」という意識で行動を

自分や家族が感染しないように気をつけることだけでなく、感染を広げないという意識で行動することが大切です。

感染源対策・感染経路対策



感受性者対策(免疫力を高める)

体調の自己管理



◆石けんでの手洗い☞とても重要 徹底を!

◆うがい

◆手指のアルコール消毒

◆こまめな換気

◆咳エチケット、マスクの着用

◆不要不急の外出を避ける。人混みを避ける

◆早寝・早起き、十分な睡眠

◆バランスの良い食事

◆適度な運動 例) 家事を手伝う

屋外での軽いジョギング など

◆体調が悪い時はこまめに検温し、記録をとっておく

◆脱水にならないようにこまめに水分をとる

◆風邪症状、体調不良時は外出しない



- 風邪症状や37.5℃以上の発熱が4日続く時
- 強いだるさ(倦怠感)
- 息苦しさ(呼吸困難)

住まいの近くの保健所または
あきた帰国者・接触者相談センターへ電話
018-866-7050(24時間受付)

新型コロナウイルス感染症の疑いがある、かかった、その他の感染症にかかった、また何か心配なことや相談したいことがあれば学校に電話をください。 電話0185-52-4148

~運動部員の生徒の皆さんへ連絡です~

心電図検査の結果、異常がなかった人は結果を通信箋に同封します。要精密検査の人は別途郵送します。