

# For Your Health

石岡市立国府中学校 保健室  
2022年2月号 発行No.11

## 今月の保健安全目標

- 【保健】・かぜの予防に心がけよう  
・心も体も元気に過ごそう
- 【安全】・自転車の安全な乗り方について考えよう  
・学校内での安全な生活をしよう

## 2月の保健安全行事

- ・ 2日(水) 交通安全指導
- ・ 16日(水) 交通安全指導
- ・ 17日(木) 避難訓練(不審者対応)



## 新型コロナウイルス感染症

現在、オミクロン株の新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっています。もう一度感染対策を確認して、生活を見直しましょう。

- ・ マスクの正しい着用(不織布推奨)
- ・ 手洗い、消毒
- ・ ストップ三密(密閉、密集、密接)

### ◎ お願い

家庭内で検査を受ける方がいるときは、学校に連絡をお願いいたします。

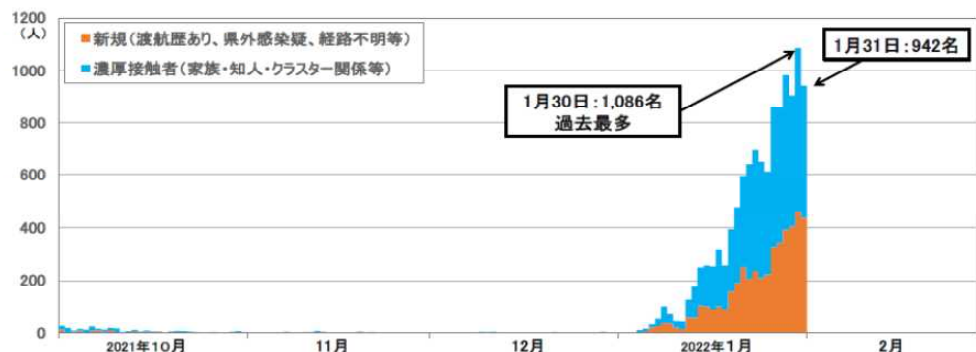


茨城県内における新型コロナウイルス感染症例発生状況(1月31日) 茨城県HPより抜粋

累計感染者数: 36,196名 茨城版コロナNext(対策指針): Stage3

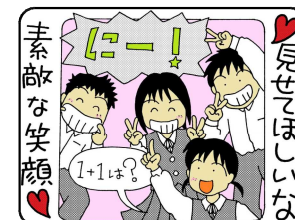
1月31日(月曜日)、県内で新たに新型コロナウイルス感染症患者(942名)が確認されました。

県内新規陽性者の推移



県内を裏面に載せましたので、ご覧ください。

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックスに効果があったりと、健康のためにとても大切な働きをしています。お互いが笑顔になれるように、普段から、話す言葉遣いも意識したいですね。



## 花粉症対策は大丈夫ですか?

花粉症 早めの対策がオススメです

症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

症状を軽くする

症状が出る期間を短くする

一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして早めの対策を!

### ○スギ花粉飛び始め予想

茨城県は、2月の中旬(例年並み)と予想されます。スギ花粉は、飛散開始と認められる前から、わずかな量が飛び始めます。すぐに対策を始めましょう。

### ○花粉の飛ぶ量は?

飛散量は例年並みで、茨城県は3月上旬から下旬に飛散のピークを迎える見込みです。

### ○出かけるときの対策



・飛散予報をチェック



・ぼうし、マスク、メガネで防ぐ



・ツルツルした素材の服を着る

## 『生命(いのち)の安全教育』について勉強しました。

1~2月に『生命(いのち)安全教育』を1・2年生で勉強しました。日本の社会問題の一つに「性犯罪・性暴力」があります。この問題の根絶のため学校で取り組むことになりました。今回、性暴力について勉強し、身近な事例を用いて問題点や解決策について話し合いました。生徒達は、熱心に耳を傾け、真剣に考えを出し合っていました。性暴力を防ぐためには、相手とのよりよい人間関係をつくるのがとても重要であり、そのために『自分を大切にする』『相手を大切にする』『暴力を許さない』、そして困ったことは信頼できる人に相談する事を確認しました。



2年生の授業風景

## 無料検査 延長のご案内

県内において、オミクロン株の市中感染が確認されたため、新型インフルエンザ等対策特別措置法第24条第9項等に基づき、「感染不安を感じる県民（無症状者に限る）」の方は、検査を「無料」で受けることができます。

※無料検査の実施期間を令和4年2月28日まで延長いたしました。  
(感染状況により変更する場合がございます)

## 無料検査を受けられる方

感染不安  
を感じる方

+

茨城県民  
の方

+

発熱等の  
症状が無い方

※検査には、身分証明書（運転免許証やマイナンバーカード等）をご持参ください。  
本人確認や居住実態などの確認をさせていただきます。  
※住民票を移していない方については、公共料金払込票等の居住実態が確認できる書類をご持参ください。

## 無料検査の実施期間／場所

令和4年1月4日（火）  
～ 令和4年2月28日（月）

県内の薬局など

茨城県薬剤師会

検索



※検査の受付時間や検査方法など、検査の前に各検査場所へご確認ください。

## 検査の前にご確認ください

- 「発熱等の症状がある方」は、かかりつけ医などの医療機関を受診してください。その際、受診の前に、必ず医療機関へ連絡を入れていただくようお願いいたします。
- 薬局等での検査は、ご自身で検体採取していただきます。PCR検査等は「唾液」、抗原検査キットを用いた検査は「鼻ぬぐい液」となります。小さなお子様などご自身で検体採取できない方は、検査を受けることができませんので予めご了承ください。
- 検査結果は、PCR検査等は翌日以降、抗原検査キットはその場で30分程度で判明いたします。検査結果が「陽性」となった場合、必ずかかりつけ医などの医療機関を受診してください。

<無料検査に関するお問い合わせ先>

茨城県受診・相談センター

電話：029-301-3200（受付時間：8:30～22:00） ※土日・祝日・年末年始を含む

## 感染不安を感じる方へのPCR等無料検査のご案内について

茨城県では、オミクロン株の市中感染が発生したことを受け、令和4年1月4日（火）から令和4年2月28日（月）までの期間、感染不安を感じる方に対して、無料でPCR検査等を受けることができます。

※現在、新型コロナウイルス感染者の増加により、全国的にPCR検査機関のひっ迫及び、抗原検査キット不足となっております。医療機関等における症状のある方への検査を優先させるため、無料検査を一時停止する場合がありますのでご了承ください。

※検査希望者多数のため、一部の店舗では1日の検査可能数に達した場合、受付を終了させていただく場合がございますのでご了承ください。

※PCR検査結果の早期お知らせのため、一部の店舗ではメールアドレスが必須となる場合がありますのでご了承ください。

※濃厚接触者となった方については、無料検査の対象外となりますのでご了承ください。

※現在、PCR検査機関では、医療機関からの検査依頼が増大しており、結果判明までにお時間を頂戴する場合がありますほか、検査キット等の不足により検査を受けられない場合がございますこと、あらかじめご了承ください。【令和4年1月28日現在】

※茨城県ホームページより抜粋