

保健だより

岩手県立久慈高等学校 保健室
新型コロナウイルス 第4報

3月の健康のことば

贅沢に価格は必要ではない。
心地よさそのものが贅沢である。

ジェフリー・ビーン(米国ファッションデザイナー)

新型コロナウイルス感染防止対策について

【感染防止対策と健康観察の徹底をお願いいたします】

新年度から登校が再開となりますが、集団生活の場はより一層、感染防止に努めることが大切です。自分だけでなく、他人に感染させる可能性が高い病気ですので、以下の点について協力をお願いします。

①毎日、検温と体調チェックを行ってから登校してください。

別紙「健康観察カード」を用いて、春休み中から検温と体調チェックを習慣化してください。4月7日からは37.5℃以上の発熱がある場合や体調の項目にチェックがある場合は自宅で休養してください。この場合、「出席停止扱い」としますので、必ず保護者の方が学校まで連絡をお願いします。

②授業では、近距離の会話や発声の場面が想定されますので、マスクの着用をお勧めします。マスクがない場合、姫路市が作成した布製マスクや簡易マスクの作り方を載せておきます。参考にしてみてください。

③こまめに換気を行うので、下着で保温に努め、必要に応じカイロを使うなど寒さ対策を行ってください。

ドアだけでなく、窓も開けることとなります。冷え性の人や、冷えて腹痛が生じやすい人は今から準備をしてください。

④引き続き、不要不急の外出を控えてください。

人が集まる風通しの悪い場所、人と人が至近距離で会話する場所やイベントにはできるだけ行かないでください(ライブ会場、カラオケボックス、自宅や飲食店での大人数の食事会等)

⑤手洗い・うがいの励行、咳エチケットについて、家庭でも実施してください。

⑥普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



【コロナウイルスに関する症状がある場合の連絡先】

・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く場合(解熱剤を飲み続けなければならない場合)

・強いだるさや息苦しさがある場合

→「帰国者・接触者相談センター」へ連絡してください。

・久慈保健所 電話番号 0194-53-4987 受付時間 9:00~17:00 平日

・県庁 電話番号 019-651-3175 受付時間 24時間

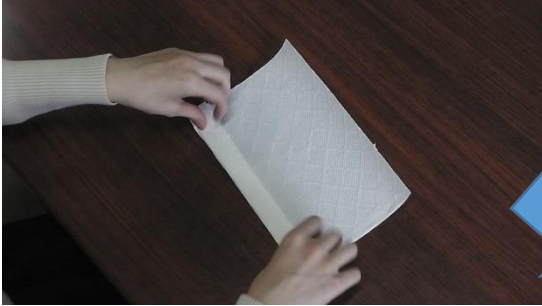
それ以外の体調不良の場合は、かかりつけ医に電話連絡の上、受診について相談してください。

キッチンペーパーマスクの作り方

用意するもの

- ・キッチンペーパー 1枚
- ・輪ゴム 2個
- ・ホッチキス

作り方



①キッチンペーパーを切れ目に沿って破り、幅1.5cmでじゃばら折りにする。



②キッチンペーパーの両端に輪ゴムを当てて、ホッチキスで止めます。



③折ったキッチンペーパーを広げ、両端の輪ゴムを耳にかける。
※人によって顔の大きさが違うので、輪ゴムを止める位置で調整します

完成



この手作りマスクには感染予防の効果ではなく、あくまでも自分の咳やくしゃみが飛散するのを防ぐ、
咳エチケットの補助で使ってください。

作り方手順参考：警視庁災害対策課
問い合わせ先：姫路市保健所健康課
電話：079-289-1697

ハンカチマスクの作り方

用意するもの

- ・ハンカチ 1枚
- ・輪ゴム 2個

作り方



①ハンカチを広げ、半分に二回折り、横に三つ折りにします。



②輪ゴムで輪っかを作ります。



③輪ゴムにハンカチを通します。

完成



この手作りマスクには感染予防の効果ではなく、あくまでも自分の咳やくしゃみが飛散するのを防ぐ、**咳エチケット**の補助で使ってください。

作り方手順参考：YouTube sunshine channel
問い合わせ先：姫路市保健所健康課
電話：079-289-1697

1. 感染症対策のために、毎日の健康観察が大切です。毎日、朝晩体温を測り、体調のチェックをしてください。
2. 体温を記入し、それぞれの症状について、ある場合は○をつけてください。
3. **37.5℃以上の発熱がある場合、体調欄の症状にチェックがつく場合は自宅で休養**してください。この場合、「**出席停止扱い**」となりますので、必ず**保護者の方が学校へ電話**をお願いします。(電話：0194-55-2211)
 →風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている（解熱剤を飲み続けなければならない場合を含む）
強いだるさや息苦しさがある
 これらに該当する場合には、**帰国者・接触者相談センターに電話で相談**してください。
【帰国者・接触者相談センター】 久慈保健所 0194-53-4987 (9:00～17:00) 平日
 県庁 019-651-3175 24時間 土日祝日も実施
4. この用紙は新年度の始業日に配ります。春休み中から記入する必要はありませんが、検温と体調チェックを今のうちから習慣化させてください。

月日															
曜日															
体温 平熱()	起床時	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	夕食後	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
体調	のどの痛み														
	せき														
	だるさ														
	息苦しい														
	その他														