

保健だより

「石文尚武 質実剛健 玲瓏同氣」
秋田県立本荘高等学校 保健室
令和2年7月22日 No.4
※保護者の方にも見せてください。



夏休みは生活リズムの乱れにも注意！

毎年、夏休み明けは、夜更かし生活が続いたことによる体調不良者が多くなります。乱れた生活リズムに戻すにはかなりの時間がかかります。この夏は、学校生活と同様の就寝・起床のリズムを保つよう心がけましょう。



いよいよ夏休み…

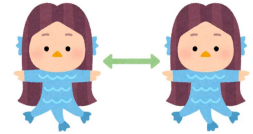
新型コロナ＆熱中症対策を万全に！

首都圏を中心に新型コロナウイルスが再び猛威を振るっています。これまでは、「秋田県では発生していないから大丈夫！」と油断していた人もいたと思いますが、夏休みはたくさんの人が秋田に帰省してくることが予想されますので、いつ新型コロナウイルス感染症にかかってもおかしくありません。常に「新型コロナウイルス感染症にかからない、そして、他者につつさない」という意識で行動しましょう。

夏休みは、公共の場、県外との交流を意識した新型コロナ対策を！

感染防止の基本

- ① **ソーシャルディスタンス**～人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空ける
会話は、可能な限り真正面を避ける
- ② **マスクの着用**～学校だけでなく、不特定多数の人と距離が近付くことが想定される場所では着用すること
(ただし、熱中症の症状を感じたら外してください)
- ③ **手洗い**～こまめに水と石けんで丁寧に洗うこと(アルコール手指消毒薬も活用)
- ④ **換気**～エアコン使用時も1時間に2回は換気を!
(補習時も同様に休み時間と授業開始後20分後に換気)
- ⑤ **毎朝の体温測定、健康チェック**
～夏休み中も検温を! 発熱、風邪の症状がある場合は、自宅で療養



公共交通機関や公共の場(外食等)における感染対策

- * マスクを着用する
- * おしゃべりは控えめに
- * 友人同士が集まって密な状態を作らないこと
- * 大声で話したり、ふざけあつたりしない
- * 対面ではなく、横並びで座る
- * 料理は、大皿は避けて、個々に
- * 回し飲みは禁止

本荘高校生として自覚ある行動を!

県外への移動に関する感染対策

- * 感染が流行している地域への移動は控える
特別な事情がある場合の移動については、事前に担任に話しておくこと
- * 移動後(2週間)は、毎朝、検温、健康チェックを行い、記録しておく
- * 移動後(2週間)は、どこに行ったか、誰と会ったかなどの行動記録をつけておく
接触確認アプリも活用する



まぎらわしい、その症状…



確実に予防できるのは熱中症です!

7月20日(月)の保健室は、頭痛、吐き気などの熱中症の症状を訴える生徒が多数来室しました。
水分をとっているつもりでも、スポーツ時などは十分にとれていないことが多く、マスクをしているこの夏はいつも以上に熱中症予防の注意が必要です。普段から睡眠・食事をしっかりと、体調を整えておくこと、さらに、意識して水分をとることが大切です。
(経口補水液、スポーツドリンク等)

お願い

- ① 県外に移動する場合は、前もって担任に報告してください。
(移動後2週間は検温・健康チェックと行動の記録をつけましょう。)
- ② 登校日以外でも毎日検温・健康観察は継続し、発熱(37.5℃以上)等の風邪の症状がある場合は、学校(担任等)に連絡をお願いします。(本人や家族が新型コロナウイルス感染症と判明した場合や濃厚接触者としてPCR検査の対象となった場合なども同様です。)

※息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある場合や、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が4日以上続く場合などは「あきた帰国者・接触者相談センター」に相談してください。【電話】018-866-7050他(美の国あきたホームページ参照、裏面にも記載)



新型コロナウイルス感染症対策 夏休み中の検温・健康観察カード

氏名 _____

夏休み中も毎朝の検温・健康観察を実施しましょう。(この用紙の提出は求めませんので、自宅で活用してください。)
※補習中は、これまでどおり「朝の健康観察カード」を提出してください。

月日	曜	体温(°C)	健康観察結果(症状がある場合は具体的に記入)		月日	曜	体温(°C)	健康観察結果(症状がある場合は具体的に記入)	
7月23日	木		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()	8月8日	土		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()
7月24日	金		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()	8月9日	日		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()
7月25日	土		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()	8月10日	月		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()
7月26日	日		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()	8月11日	火		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()
7月27日	月		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()	8月12日	水		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()
7月28日	火		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()	8月13日	木		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()
7月29日	水		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()	8月14日	金		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()
7月30日	木		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()	8月15日	土		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()
7月31日	金		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()	8月16日	日		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()
8月1日	土		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()	8月17日	月		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()
8月2日	日		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()	8月18日	火		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()
8月3日	月		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()	8月19日	水		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()
8月4日	火		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()	8月20日	木		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()
8月5日	水		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()	8月21日	金		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()
8月6日	木		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()	8月22日	土		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()
8月7日	金		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()	8月23日	日		<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり ()

「あきた帰国者・接触者相談センター」への相談が必要な場合

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
 - 重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
 ※高齢者、基礎疾患のある方、透析を受けている方、免疫抑制剤・抗がん剤を用いている方
 ※妊婦の方についても、念のため早めに相談
 - 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が4日以上続く場合
- 電話番号 ① 018-866-7050 (24時間受付)
 ② 0570-011-567 (9時~21時受付)
 ③ 018-895-9176 (9時~17時受付)

