

# 保健だより

「右文尚武 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12月16日 No.8  
※保護者の方にも見せてください。



## いよいよ冬休み…

今年は新型コロナ一色の1年でした。我慢することも多く、ストレスがたまった人も多かったと思います。

冬休みは、自分の好きなことをしてゆったり過ごす時間があったらいいですね。



## 新型コロナウイルスの第3波が全国的に拡大中…秋田県も油断は禁物です 今、私たちにできることは、感染症対策の継続！

### こまめに手洗い

いつ洗うの？

石けんと流水で  
30秒

登校後  
咳やくしゃみ、鼻をかんだとき  
共有の物を触ったとき  
食事の前後  
掃除の後  
トイレの後  
部活動の後  
帰宅後 など



### マスク着用

どこでウイルスに接触するかわかりません。学校だけでなく、登下校や公共の場でもマスクを着用しましょう。

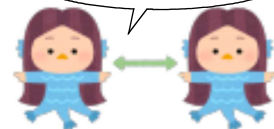
私的な場面でも  
忘れずに！



### 他の人と十分な距離を

「多数が集まる密集場所」×  
「間近で会話や発声をする密接場面」×

最低1mは確保



### こまめに換気

「換気の悪い密閉空間」×

30分に1回、  
5～10分程度  
複数の窓と  
廊下側の戸を  
開けましょう。



### 毎朝の検温・健康観察

冬休みも  
毎日検温し、  
健康チェック！

裏面に  
記入！

\* 37.5℃以上のときは、  
自宅で安静にし、続くようなら主治医に電話相談を！



### 抵抗力アップ

「十分な睡眠」  
「適度な運動」  
「栄養バランスのとれた食事」

規則正しい生活で  
抵抗力を  
高めましょう。



## こんなときは学校 (TEL 0184-22-0832) に連絡を！

- ①新型コロナウイルス感染症と判明した場合
- ②家族が新型コロナウイルス感染症と判明した場合
- ③濃厚接触者等としてPCR検査の対象となった場合 など



冬休み中も  
御連絡ください



## 受験や旅行等で県外に移動する場合の注意事項

- 1 受験や旅行等で県外へ移動する際には、事前に担任へ報告すること。
- 2 毎朝、検温・健康観察を行い、その結果を記録しておくこと。
- 3 行動歴を記録しておくこと。(原則として、移動期間中及び移動後2週間)
- 4 滞在先においては、3密を避ける(公共交通機関のラッシュ時を避ける等)、こまめな手洗い、マスク着用などの基本的な感染予防策を徹底し、できるだけ不特定多数の人との接触機会を減らすこと。
- 5 県外への移動後、発熱、風邪症状、体調に異変(強い倦怠感、息苦しさ、味覚嗅覚異常等)がある場合は、軽微でも自宅療養し、学校に連絡の上、「あきた新型コロナ受診相談センター(裏面参照)」に電話で相談すること。
- 6 県外への移動後も公の場におけるマスクの着用を徹底するとともに、ソーシャルディスタンスを確保するなど、他者との接触には十分留意すること。



厚生労働省「新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCoA)」

県外へ移動する前にダウンロードしておくことをおすすめします。





# 新型コロナウイルス感染症対策 冬休み中の検温・健康観察カード

年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_

冬休み中も毎朝の検温・健康観察を実施しましょう。(自宅で活用してください。必要に応じて提出を求める場合があります。)  
※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	行動記録 (いつ、どこで、誰と、何をしたか)	体温(°C)	健康観察結果(症状がある場合は具体的に記入)	
12月19日	土		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
12月20日	日		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
12月21日	月		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
12月22日	火		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
12月23日	水		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
12月24日	木		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
12月25日	金		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
12月26日	土		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
12月27日	日		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
12月28日	月		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
12月29日	火		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
12月30日	水		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
12月31日	木		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
1月1日	金		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
1月2日	土		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
1月3日	日		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
1月4日	月		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
1月5日	火		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
1月6日	水		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
1月7日	木		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
1月8日	金		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
1月9日	土		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
1月10日	日		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )
1月11日	月		°C	<input type="checkbox"/> 症状なし	<input type="checkbox"/> 症状あり( )

## 発熱等の症状がある場合の受診方法について

【かかりつけ医がある場合】 受診前に必ず病院に電話で相談する。

【かかりつけ医がない場合】 「あきた新型コロナ受診相談センター」に電話で相談する。

\* 感染したかもしれないと不安な思う場合、新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」の通知があった場合、秋田新型コロナ安心システムからLINEの通知があった場合を含む。



\* あきた新型コロナ受診相談センター(コールセンター) \*

[24時間受付] 018-866-7050 [8時~17時] 018-895-9176 [8時~17時] 0570-011-567