

保健だより 12月

2020年12月17日
氷上高校 保健室



イベントが盛りだくさんで楽しいシーズンですが、新型コロナウイルス感染症の勢いが増しています。テレビで新型コロナウイルス感染症の話題がない日はありません。これから寒さが増してくるとウイルスにとっては長生きしやすい環境になり、インフルエンザ等も流行していきます。『自分の健康は自分で守る』、うつさない、うつらない生活を心がけてください。3学期、元気なみなさんと出会えますように。

～新しい生活様式～校内での感染症対策の確認

【1】登校する前に・・・

- ★健康観察と検温 朝起きて、今日の体調はどう？と自分で確認してください。今後の感染状況によっては、また「健康チェック」を再開することもあります。

発熱（37.5℃以上）やかぜ症状（咳、鼻水、頭痛、だるさなど）が見られる場合は登校せずに自宅で休養してください。（学校へ電話連絡をお願いします）

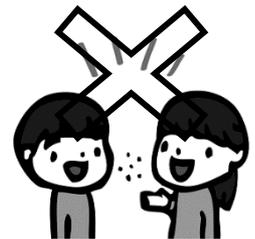
- ★飲み物とハンカチ、タオル、マスクの準備

【2】授業中は・・・

- ★マスクやフェイスガードを着用し、教室の窓は両側1か所以上を常に開けておきます。（室内での寒さ対策として、原則、下着やタイツで調節してください。）
- ★実習や実験など、みんなで同じものを使う機会がある時は、前後に手洗いと消毒をしましょう。

【3】休み時間や放課後は・・・

- ★教室や廊下などで近づいての会話は控え、大声で叫ぶなどは控えましょう。
- ★昼食時は対面にならないようにし、会話も控えましょう。
- ★できるだけ、自分の教室で過ごしましょう。



【4】掃除の時は・・・

- ★頻繁にたくさんの人の手が触れる場所は、ていねいに拭取った後、先生と一緒に消毒をします。

【5】部活動では・・・

- ★飲み物は自分で準備したものを飲みます。他の人にはあげません。
- ★体調が悪い時は部活に参加せず、帰宅して休みましょう。
- ★部室にいっせいに集まることがないように、時間差をつけて利用してください。

【6】その他・・・

- ★トイレ使用後や食事の前、実習の前後等には、石けんで手洗いをし、きれいなハンカチやタオルで拭き取ってから、手指の消毒をしましょう。
- ★しっかりと睡眠や食事をとりましょう。

冬休みの過ごし方について

～みなさんへのお願い～

★引き続き感染症対策をお願いします。

- ① 不要不急の外出は避け、感染拡大地域へのお出かけ等は控えてください。
- ② 外出時はマスクを着用し、外食などは少人数で短時間にしてください。
- ③ 手洗いと手指消毒をこまめしてください。

★発熱やかぜ（咳やのどの痛み、頭痛など）症状がある場合は受診しましょう。

- ・発熱の際は必ず、受診先の医療機関に事前に電話をしてから受診します。

かかりつけ医 → → → 身近なかかりやすい医療機関に必ず事前に電話をしてください。

丹波圏域発熱等・受診相談センター

平日昼間 丹波健康福祉事務所 0795-73-3765（9時～17時30分）

夜間／休日 兵庫医科大学ささやま医療センター 079-552-7359

（発熱等受診相談センター専用番号です。それ以外は他の救急病院に電話をしてください）

兵庫県新型コロナウイルス健康相談コールセンター

24時間受付 兵庫県庁 078-362-9980（土日祝日含む）

丹波市健康相談

平日昼間 丹波市 健康課 0795-88-5750（8時30分～17時15分）

★PCR検査を受けた、コロナ陽性と診断された場合は以下へ連絡してください。

現在～12月28日、1月4日以降の平日

氷上高校（教頭：足立） 0795-74-0104（8時20～16時50分）

*時間外はオートメッセージに切り替わりますのでご注意ください。

12月26・27・29～31日／1月1～3日の間、これ以降の土日祝日

兵庫県教育委員会 090-7938-8087（休日の12時～17時のみ）

*休日、新型コロナウイルス感染症に関して、緊急に連絡をしなければいけない内容に限ります

↓↓ショートメールでの連絡可能です。↓↓

【連絡内容】

1. 学校名・学年・組（氷上高等学校 2年4組）
2. 生徒名（氷上たかお）
3. 連絡先（090-XXXX-★★★★）・・・保護者の連絡先
4. ①新型コロナウイルス感染症PCR検査等で陽性になった
②新型コロナウイルス感染症PCR検査等の受検対象となった
どちらかを記載する。