

休校中の過ごし方（保健室より）

日頃より本校保健活動に対し、ご理解とご協力をいただきまして心より感謝申し上げます。

新型コロナウイルスの感染拡大が懸念される情勢の中、いよいよ緊急事態宣言が発令されました。本校においても今後、休校を延長しますが、どうぞご自宅でも3つの密（密接・密集・密閉）を避けて生活を送ってください。そして情報収集をすることも大事ですが、信頼できる情報源に1日数回アクセスするのみにし、SNS等の不確かな情報には振り回されないようにしましょう。

自宅での過ごし方ですが、1日のおおまかなタイムテーブルを作ることをおすすめします。昼夜逆転することなく規則正しい生活をする事で免疫力も上がります。また外出できず楽しみも限られていて退屈だと思いますが、家の中でストレッチをしたり、人混みを避けてウォーキングやランニングをしたりなど、1時間程度は身体を動かすようにして気分転換をしましょう。特に運動部に所属している生徒は再開後の怪我を防ぐためにも積極的に行ってください。

今月の保健だよりは紙ベースでの配付が遅れてしまいますので、クラッシーでも配信します。感染予防や手作りマスクについての記載もありますので是非参考にしてください。

以下は今後の（分散登校含む）登校日の注意点です。

- ① 発熱などの風邪症状が見られる時は学校に必ず連絡し、登校は控えてください。
- ② 健康チェック表を配付しますので毎朝、体温を測定して記録してください。
- ③ 休校明けにはクラッシーにて健康調査へのご協力をお願い致します。

【関連情報ホームページ】

以下の症状がある場合は、各都道府県の「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

- ① 風邪症状や 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ぬ時を含む）
- ② 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

※基礎疾患のある方は、上記の状態が 2 日程度続く場合にご相談ください。

「帰国者・接触者相談センター」は全ての都道府県で設置しています。

・厚生労働省 帰国者・接触者相談センター案内ページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasyokuyoku.html

・埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/shingatacoronavirus2.html>

連日情報更新中！

・厚生労働省 新型コロナウイルスに関する Q&A (一般の方向け)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

今後も随時、保健室からも新型コロナウイルス感染予防等について、ホームページやメール、クラッシー等で配信します。新型コロナウイルスの終息は容易ではないと思いますが、この事態が1日も早く収束し、みなさんにお会いできる日を楽しみにしています。

