

家の人と一緒に読んでください。

保健室通信



令和2年4月10日

NO.1

向陽中学校 保健室

4月の検査・健診は延期となりました。

新型コロナウイルス感染症予防のため、磐田市教育委員会と磐田市医師会、磐周医師会、磐周歯科医師会との協議の結果、学校医による健康診断(内科、耳鼻科、眼科、歯科)については、5月以降に状況をみて実施することになりました。

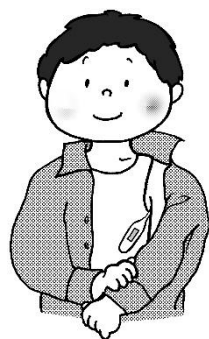
心電図検査(1年生のみ)、検尿(全学年)については実施予定でしたが、休業期間のため延期となります。実施日については、検査機関と調整して今後お知らせします。



休業期間中も健康チェックをお願いします。

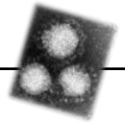
体温が37.0度以上ある、かぜの症状(咳、頭痛、息苦しさ、強いだるさ等)があるなどの場合は、症状がなくなるまで自宅で静養するようにお願いします。

黄色のチェックカード



- * かぜ症状が続く場合は主治医に電話等で相談してください。軽い症状で自宅療養する場合は、脱水予防のため水分補給をして安静にするのが基本です。
- * かぜ症状や37.5度以上の熱が4日以上続いたら「帰国者・接触者相談センター」に電話連絡してください。(電話 37-2255 西部保健所内)

感染症対策の徹底をお願いします。



① 石けんでの手洗い・ガラガラうがいをしっかり行う。

～専門家が特に重要だと強調するのが流水と石けんによる手洗いです～

② 咳やくしゃみが出るときは、咳エチケットを守る。



◎マスクを着用する

～マスクがない時は～



◎ティッシュやハンカチで
口・鼻を覆う



◎上着の内側や袖で口・鼻
を覆う

③ 人が密集する場所への不要な外出を控える。

換気の悪い密閉空間、人が密集、近距離での会話や発声 この3条件が同時に重なる場所が集団発生しやすいので特に注意が必要です。

④ 十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事に気をつける。

勉強や生活のことで不安になったり、ストレスを感じたりすることもあります。家の人に話をしてみましょう。

⑤ 検温、健康観察を確実に行之、発熱やかぜ症状がある場合は、自宅で休養する。

黄色のチェックカードに毎日記録をし、学校再開時には学校に持ってきてください。