保健だより9月



令和3年8月30日

渋川青翠高等学校 保健室

全国的に新型コロナウイルスの急激な感染拡大が続いています。県内においても深刻な状況が続いており、8月20日(金)から9月12日(日)までの間、県内全域に「緊急事態宣言」が発令されました。分散登校となるこの期間は「健康観察期間」となります。皆さんは、このことをよく踏まえ、不要不急の外出を避けるとともに、手洗いや手指消毒等の感染予防に努め、体調管理をお願いします。また、発熱や風邪症状がある場合は、早めに下記の窓口に相談してください。



群馬県受診・相談コールセンター և 0570-082-820 (24時間、土日祝日含む)

※前橋市・高崎市にお住まいの方は、管轄の保健所にご相談ください。 前橋市保健所 TELO27-220-1151(平日・祝日ともに8時30分~21時) 高崎市保健所 【受診相談】TELO27-381-6112(平日8時30分~17時15分) 【一般相談】TELO27-381-6113、6114(平日8時30分~17時15分) 上記時間以外は、県受診・相談コールセンターへご相談ください。



新型コロナウイルス感染症に罹患し、登校を再開する場合は、治癒証明書の提出をお願いします。

新型コロナウイルスワクチン接種について

生徒本人がワクチン接種を受ける際は、早めに学校(担任)まで連絡をお願いします。「新型コロナウイルスワクチン接種のための出席停止願」をお渡しします。1回目と2回目の接種日時等を保護者が記入し、担任まで提出をしてください。また、「新型コロナウイルスワクチン接種のための出席停止願」は、<u>1日・休業中に接種する場合</u>であっても提出をお願いします。

新型コロナウイルスワクチン接種のための出席停止願

令和 年 月 日

渋川青翠高等学校長 様

学年 組 番

生徒氏名

保護者氏名 自

下記のとおりワクチン接種を行いますので、出席停止願を提出いたします。

日程 1回目 令和 年 月 日() 時接種予定のため

時から 時まで または1日

(限から 限まで)

2回目 令和 年 月 日() 時接種予定のため

時から 時まで または1日

(限から 限まで)

(生徒・保護者のみなさまへ)

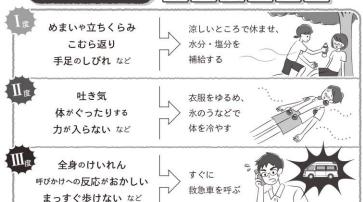
- ・ワクチン接種後、当日は健康観察のため家庭で様子を見てください。
- ・翌日等、副反応等により出席できない場合は、担任までご連絡ください。
- ・この用紙は、出席停止日より1週間前までには、担任に提出してください。

《接種に係る注意》

- 1. ワクチンを接種した場合は、接種当日は健康観察のため、できるだけご家庭で様子を見てください。
- 2. 翌日等に、副反応(発熱や倦怠感等)がある場合は、保護者の方から登校前に学校(担任)までご連絡ください。副反応症状と思われる体調不良については、容態の急変も心配されることかから、原則、保護者の方に迎えに来ていただき、お引き渡しいたします。なお、心配な症状がみられる場合は、必ず掛かりつけ医にご相談をお願いします。
- 3. ワクチンの接種はあ くまで任意のもので あり、強制ではあり ません。接種を受け るかどうかは、保護 者とよく相談して決 めてください。







まだまだ注意が必要です!

残暑の厳しい日が続いています。マスクを着用している場合、熱を呼気からうまく逃がすことができず、熱が体にこもってしまい、熱中症になりやすくなります。屋外や人と人との距離が十分に保たれている空間や場所では、マスクは外す等の予防対策が必要です。また、登下校中も気温は高くなっていますので、こまめに水分補給が出来る様、必ず水分(スポーツドリンク等)を持参してください。

こんな人は

熱中症になりやすい!



熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる 大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を 消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと 水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。

水分補給も忘れずに!たくさん汗をかくときは、塩分も

たくさん汁をかくとさは、塩分も くんしん しょう