

# 保健だより 12月号



令和2年12月21日  
渋川青翠高等学校 保健室

新型コロナウイルス感染症の流行が急増しています。群馬県においても、12月19日(土)から「社会経済活動再開に向けたガイドライン」に基づく警戒度が、レベル「3」から「4」へと引き上げられています。冬季休業中も健康管理を心掛け、各ご家庭で一層の感染防止に努めるようお願いいたします。

## 冬期休業中における新型コロナウイルス感染症に関わる対応

1 感染疑い、濃厚接触者、PCR 検査を受けることになった場合について  
冬休み中であっても、必ず学校（担任又は部活動顧問）に連絡をしてください。



連絡先 渋川青翠高等学校 TEL0279-24-2320  
※閉庁日は、担任もしくは部顧問に連絡してください。担任・部顧問につながらない時は、「seisui-hs09@edu-g.gsn.ed.jp」宛にメールをお願いします。

2 発熱等の症状があり、どこに受診してよいか不明な場合について  
発熱症状があるがどうしたらよいか分からない場合や、受診先が不明な場合は、下記に問い合わせをお願いします。



**「受診・相談コールセンター」(24 時間体制)**  
前橋内住の方 TEL : 027-220-1151  
高崎在住の方 TEL : 0570-082-820  
前橋・高崎以外の方 TEL : 0570-082-820



3 冬休み中にインフルエンザ等の学校感染症に罹患した場合について  
登校再開時には、「インフルエンザにおける療養報告書」又は、「治癒証明書」いずれかを提出していただきます。書類については、本校に直接お越しいただいて受領するか、本校ホームページからダウンロードしてください。

感染症名	必要な書類	記入者
インフルエンザ	インフルエンザにおける療養報告書※	保護者
インフルエンザ以外の感染症 (流行性耳下腺炎、水痘、流行性角結膜炎、新型コロナウイルス感染症等)	治癒証明書(従来の様式)	主治医

※療養報告書は、発症から5日以上経過したインフルエンザのみ対応します。医師の指示により、発症から5日を経過せずに登校が可能になったインフルエンザについては、従来の「治癒証明書」が必要となります。



4 「家庭で行う健康観察の記録表12」について(23日配付予定)  
冬休み中も健康状態の記録(検温、行動歴等)は続けてください。「家庭で行う健康観察の記録表12」を紛失してしまった場合は、別の用紙に記録をしていただくか、本校ホームページからダウンロードしてください。始業日には、必ず持参してください。

# 冬休み中に新型コロナウイルス感染症やインフルエンザに罹患しないように 一人ひとりが健康管理を徹底し、予防に努めましょう

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

## 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度    ☹️ … よくある    😊 … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く



咳、くしゃみがてたらマスクをつける

マスクがないときはティッシュで鼻と口をおおう



咳やくしゃみをしたり、鼻をかんだあとはすぐに手を洗う



使ったティッシュはフタ付きのゴミ箱に

「咳エチケット」を心掛けることは、周囲にウイルスをまき散らさないだけでなく、周りの人を不安や不快にさせないための「新しい生活様式」を求められている、重要なルール、マナーとなります。

とくに3年生は、自動車運転教習所に通う人もいます。様々な事情を抱えた、幅広い年齢層の人が多く集まる場所では、とくに、責任ある行動をお願いします。

- ☆外出時はマスクを必ず着用する。(屋外で人が近くにいない場合は除く) マスクがない場合は、ティッシュや腕の内側で口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れる。
- ☆鼻水・痰などを含んだティッシュは、フタ付きのゴミ箱に捨てる。フタがないゴミ箱の場合は、汚染部位を内側にし、小さくくんで処分する。もし、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時は、周囲の物や施設等に触る前に手を洗う。



年末年始は、クリスマスや大晦日、お正月と、人が集まる機会も増えます。そういった場所では、お酒やタバコが身近になる場面が増えます。高校生としての立場を自覚し、誘惑に負けない、近寄らないことがとても大切です。

様々な誘惑の先には、危険が潜んでいます。今年の冬は、新型コロナウイルス感染症予防を予防する上でも、不要不急の外出は避けてください。