

ほけんだより

令和2年3月5日
神奈川県立津久井高校
定時制★保健室★

新型コロナウイルス感染症の流行予防のため3月2日より臨時休校になりました。休校中は外出をひかえるようにして、健康観察をしっかりとるようにしましょう！感染の拡大・防止のためには、一人ひとりの心がけが大切になります。健康面で相談がある場合は、学校に連絡してください。4月にはみんな元気に新年度を迎えましょう！！

新型コロナウイルス感染症について



予防と健康管理が大切です！

- うがい、手洗いをこまめにする。(アルコール消毒も効果あり)
- 咳エチケットを守る。(咳などの症状がある場合にはマスクを付ける)
- 人混みを避ける。(電車、イベント会場など)
- 免疫力を高めるため、十分な睡眠と適度な運動やバランスのとれた食事を心がける。

健康観察をしましょう！



- ① 毎日、熱を測り、発熱(37.5℃以上)、咳などが無いことを確認しましょう。
- ② 発熱等の風邪症状がみられるときは外出を控え、下の表の項目をチェックして、一つでも当てはまる項目があれば、保護者の方から「帰国者・接触者相談センター」に相談をしてもらいましょう。

チェック	項目
	強いだるさ(倦怠感)がある
	強い息苦しさ(呼吸困難)がある
	咳やくしゃみなどの風邪の症状が4日以上続く場合 * 糖尿病等の基礎疾患がある人は、2日程度続く場合
	37.5度以上の発熱が4日以上続く場合 * 糖尿病等の基礎疾患がある人は、2日程度続く場合 (解熱剤を飲み続けなければならない場合も含む)

* 帰国者・接触者相談センター
相模原市 042(769)9237 受付時間 24時間(土・日、祝日等含む)
座間市・厚木市・海老名市・愛川町及び清川村
046(224)1111 受付時間 平日 8:30~17:15
045(285)1015 夜間(17:15~翌8:30)・休日

保護者の方へ

発熱や咳で医療機関を受診した場合、学校に電話連絡をお願いいたします。

- ①症状が出始めた日
 - ②受診した医療機関や受診日
 - ③診断名
- をお伝えください。