

# 笑顔 ~Smile~

令和2年4月7日（火）  
草津町立草津中学校 保健室



## ご入学・進級おめでとうございます

新しい学期を迎え、みなさん新たな気持ちでいるところかと思えます。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で、臨時休業が続き、感染はもとより、心身の健康や生活面への影響が心配されるところです。

一人一人が感染予防に努めるとともに、規則正しい生活や運動を心がけ、元気に過ごしてほしいと思います。



前任の唐澤美由紀先生の後、4月からお世話になることになりました「島村美保」と申します。どうぞよろしくお願ひします。早くみなさんのことを知り、心身ともに元気に過ごせるようお手伝いができればと思います。また、『笑顔~Smile~』を通して、健康に関する情報を載せていきます。みなさんの声を保健室までお寄せ下さい。困った時も、遠慮なく来室してくださいね。

## 家庭での健康観察について

新型コロナウイルス感染症の予防のため、下記の項目を毎日チェックしてください。結果は、「家庭で行う健康観察の記録表」に記入してください。

何日も発熱が続いたり、体調が悪かったりする場合には、医療機関を受診、もしくは下記の相談窓口ご連絡をしてください。

- ① 朝起きた後（食事前）と夜寝る前に体温を測りましょう。
- ② 食事の様子はどうですか？
  - ・全部食べられた
  - ・少ししか食べなかった
  - ・食べなかった
- ③ 体の様子はどうですか？
  - ・せきができる
  - ・頭が痛い
  - ・だるい
  - ・お腹が痛い
  - ・はきけがある

## 相談・受診の目安

### 〈相談の前に〉

発熱やかぜの症状 ⇒ 外出をひかえる

### 〈相談センターに相談〉

「かぜの症状や37.5度以上の発熱が4日以上」  
または「つよいだるさや息苦しさ」がある場合

### 《相談窓口》

吾妻保健福祉事務所

0279-75-3303 (8:30~17:15)

群馬県コールセンター

0570-082-820 (9:00~21:00)

027-223-1111 (上記以外の時間)

## 新型コロナウイルス感染症について

### 【症状】

発熱（37.5度以上）、のどの痛み・せきが長引く（1週間前後）・肺炎・呼吸困難などの呼吸器症状、だるさなど

### 【感染経路】

飛沫感染・・・くしゃみ、せき、つばなどの飛沫を口や鼻から吸い込んで感染する

接触感染・・・くしゃみやせきを押さえた手で、鼻・口・目などをさわって感染する

### 【潜伏期間】

感染から発症まで1日から12.5日（多くは5日から6日）といわれている

### 【予防対策】

- ・石けんでしっかり手を洗う（20秒以上）
- ・手指の消毒（食事前・帰宅後・トイレの後など）
- ・正しいマスクの着用（咳エチケット）
- ・人が触れるところをこまめに消毒する（ドアノブや取っ手・手すりなど）
- ・外出はひかえる。（人混みをさける）
- ・規則正しい生活と睡眠



## 今年度の健康診断について

臨時休業が続き、1学期に計画されていた健康診断が、予定通り実施できない事態になりました。学校が通常通り再開されましたら、安全に実施できるよう配慮していきたく思います。また、例年6月30日までに実施していた健康診断ですが、今年度は、年度末までに実施可能な限り行う予定です。詳しい日程が決まりましたら、ご連絡いたします。

### 一年間お世話になる校医の先生方を紹介します

学校医	布施 正博 先生	(布施医院)	88-2030
学校歯科医	芝 高志 先生	(芝歯科医院)	88-4771
学校薬剤師	市川 衛 先生	(養神堂薬局)	88-2036

※校医の健康診断の際に伝えておきたいことは事前の保健調査票に記入してください。

