

保健だより

青森県立三沢商業高等学校
保健室特別号
令和2年3月31日(火)

令和2年度定期健康診断の予定

4月	8日(水)	12:45~	身体計測、視力検査、聴力検査(全校生徒)
	10日(金)	13:15~	内科検診(2学年生徒)
	14日(火)	13:15~	内科検診(3学年生徒)
	16日(木)	8:50~	耳鼻科検診(全校生徒)
	21日(火)	9:00~	結核検診(1学年生徒)
	21日(火)	13:15~	内科検診(1学年生徒)
	24日(金)	13:20~	歯科検診(全校生徒)
	28日(火)	9:00~	心電図(1学年生徒)
5月	12日(火)		尿検査(全校生徒一次検査)
	27日(水)		尿検査(未検査者の一次検査及び一次検査有所見者の二次検査)
6月	10日(水)	14:30~	眼科検診(全校生徒)
	18日(木)		尿検査(未検査者の一次検査及び一次検査有所見者の二次検査)

健康診断が始まります



新型コロナウイルス感染症について

1 新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は「手洗い」と「咳エチケット」

- (1) 手洗い、こまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。
- (2) 「咳エチケット」とは、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ、袖などを使って、口や鼻をおさえることです。

2 換気に関すること

- (1) 換気を励行する：窓のある環境では、可能であれば2方向の窓を同時に開け、換気を励行します。ただ、どの程度の換気が十分であるかの確立したエビデンスはまだ十分にありません。

- (2) 人の密度を下げる：人が多く集まる場合には、会場の広さを確保し、お互いの距離を1~2メートル程度あけるなどして、人の密度を減らす。

- (3) 近距離での会話や発声、高唱を避ける：周囲の人が近距離で発声するような場を避けてください。やむを得ず近距離での会話が必要な場合には、自分から飛沫を飛ばさないよう、咳エチケットの要領でマスクを装着するかします。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。

3 日常の健康管理

- (1) 夜型になっていませんか？生活リズムを整えましょう。
- (2) 免疫力を高める（体を冷やさない、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事等）
- (3) 毎朝の体調確認（検温等）

4 マスクについて マスクは品薄の状態が続いています。様々なマスクの作り方が紹介されていますので、活用してください。

「文部科学省」子供の学び応援コンテンツリンク集マスクを作りたい

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html

「シニアコム」切らない・縫わない・手作りマスクの作り方（ハンカチ）

<https://www.seniorcom.jp/articles/view/2145>

「備える.jp」キッチンペーパーを折るだけ、紙マスクの作り方

<https://sonaeru.jp/goods/handwork/groceries/g-11/>

5 正確な情報を得る「間違った情報に惑わされない！」新型コロナウイルス感染症については、毎日のように情報が更新されています。下記のホームページで確認する習慣をつけましょう。

厚生労働省 HP https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

文部科学省 HP https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html

青森県庁 HP「新型コロナウイルス感染症について」

<https://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/health/wuhan-novel-coronavirus2020.html>

万が一、本人または家族に感染者が出た場合、必ず学校へ連絡してください。

三沢商業高校 TEL 0176-53-2880

6 相談や問合せ新型コロナウイルス感染症コールセンター・新型コロナウイルス感染症に関する感染症の特徴や予防方法など、一般的な相談や問い合わせを受け付けます。

● 電話番号 0120-123-801（フリーダイヤル） 受付時間 24 時間対応（土日・祝日含む）

次の場合は、保健所に連絡して指示に従ってください。

● 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が 4 日以上続いている方

● 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方 ※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など）の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方は、上の状態が 2 日程度続く場合。

保健所名	電話番号	管轄市町村名
東地方保健所	017-739-5421	平内町、今別町、蓬田村、外ヶ浜町
弘前保健所	0172-33-8521	弘前市、黒石市、平川市、西目屋村、藤崎町、大鱈町、田舎館村、板柳町
三戸地方保健所	0178-27-5111	三戸町、五戸町、田子町、南部町、階上町、新郷村、おいらせ町
五所川原保健所	0173-34-2108	五所川原市、つがる市、鱒ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町
上十三保健所	0176-23-4261	十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村
むつ保健所	0175-31-1388	むつ市、大間町、東通村、風間浦村、佐井村
青森市保健所	017-765-5280	青森市
八戸市保健所	0178-43-2291	八戸市