



令和2年4月8日
石川県立金沢北陵高校
保健室

入学・進級おめでとうございます。1年生の皆さんは、新たに高校生活のスタートを切るはずが休校となり不安もあると思います。在校生の皆さんも新しいクラスでスタートを切るはずが、休校となりこの先の学校生活や勉強について不安に思うことがあるかもしれません。常に、今、自分たちにできることは何か考えながら休校期間を安全に過ごしてください

今年度の健康診断は、休校終了後できるところからスタートします。例年とは違い、感染予防に配慮しながら実施していきます。スタートできるようになったら、協力してくださいね。



新型コロナウイルス感染症対策についてご協力をお願いします！ 休校の意味について考えて行動しよう！

1. 自分の体は自分で守る！

- 手洗いやうがい、咳エチケットなど基本的な感染症対策をしっかり行う。
- むやみに顔（特に、目・鼻・口）を手でさわらない。こすらない。
- 回し飲み、回し食べなどをしない。
- 十分な睡眠と適度な運動、バランスのとれた食事を心がける。



2. 「ソーシャルディスタンス」を心がける！

“1メートル、できれば2メートルのソーシャルディスタンスをとりましょう”

距離をとることが新型コロナウイルス感染拡大抑止につながります！

【5つのお願い】

- ① 3つの密を避けましょう。
『換気の悪い密閉空間』 『多数が集まる密集場所』
『間近で会話や発声する密接場面』
- ② 不要不急の外出は控えましょう。
- ③ 頻繁に手洗いやうがいを徹底し、消毒を心がけましょう。
- ④ 外出するときにはできる限りマスクを着用しましょう。
- ⑤ 定期的に換気するようにしましょう。



3. 毎日、健康観察を行う！

毎日、自宅で体温を測定してください。自分の平熱が分かるようになりましょう。発熱・咳等のかぜ症状がみられるときは無理せず自宅で療養して下さい。心配や不安がある場合、学校へ連絡をお願いします。(076-258-1100)



心配な時は…

Q. 風邪のような症状があり、心配！！どうしたらいい？

A. 発熱など、風邪のような症状があるときは、家族や他の人との接触は避けましょう。
毎日、体温を測定して記録しましょう。

Q. 感染したかも？と思ったらどうしたらいい？

A. 以下の症状の場合は、最寄りの保健所等にある「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談しましょう。

- 1 風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く
- 2 強いだるさや息苦しさがある

重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、念のため妊婦さんは、こうした状態が2日程続いたら相談しましょう。

症状がこの基準に満たない場合は、かかりつけ医や近隣の医療機関に電話でご相談ください。

医療機関を受診するときは…

Q. 医療機関を受診するときに気を付けることは？

A. 発熱等の症状があるときは、複数の医療機関を受診せず、事前にかかりつけ医に電話し、受診の方法や受診する時間をご相談ください。

「帰国者・接触者相談センター」に相談した場合は、必ず紹介された医療機関を受診してください。

受診するときはマスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底してください。

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な電話相談窓口

新型コロナウイルス感染症に関する一般的なご相談は下記の相談窓口へご連絡ください。

施設名	管轄地域	電話番号	受付時間
金沢市保健所	金沢市	076-234-5116	平日9時～21時
石川県中央保健福祉センター	白山市・野々市市・ かほく市・津幡町・内灘町	076-275-2250	平日9時～21時
能登中部保健福祉センター	宝達志水町・羽咋市等	0767-53-2482	平日9時～21時
南加賀保健福祉センター	能美市・川北町等	0761-22-0796	平日9時～21時
県庁健康福祉部健康推進課		076-225-1438	平日9時～21時

帰国者・接触者相談センター連絡先

施設名	管轄地域	電話番号	受付時間
金沢市保健所	金沢市	専用ダイヤル	土日・祝日も含め 24時間対応
石川県中央保健福祉センター	白山市・野々市市・ かほく市・津幡町・内灘町	076-275-2250	
能登中部保健福祉センター	宝達志水町・羽咋市等	0767-53-2482	
南加賀保健福祉センター	能美市・川北町等	0761-22-0796	
県庁健康福祉部健康推進課		専用ダイヤル	