



全国的に新型コロナウイルス感染症の患者が急増しています。
自分や家族が感染、または濃厚接触者になった場合等は必ず学校に連絡をしてください。
発熱等の風邪症状がある場合は、必ず「かかりつけ医」または「石川県発熱患者等受診相談センター」（0120-540-004）に電話相談・受診をしてください。

12月の保健目標「感染症予防、心身の鍛錬」

「基本的な感染症対策」を全員で実施しましょう。

- ① せっけんを使った手洗い(ハンカチ持参)
- ② 適度な湿度(50~60%)を保持する
- ③ 部屋の換気をする(1時間に2回以上)
- ④ マスクを着用する
(マスクをしていない時は人と話さない)
- ⑤ 人混みや繁華街への外出を控える
- ⑥ 健康観察の徹底、体調不良時は登校しない

換気・通風のポイントは



手洗い後…ぬれた手は？

OK / NG をおさらい



家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

他の家族と部屋を
可能なかぎり
分ける



できるだけ
限られた人が
お世話をする



できるだけ全員が
マスクをつける



こまめに石けんで
手洗いをする



部屋の換気をする



共用する部分
(取っ手、ドアノブ
等)を消毒する



体液で汚れた
リネン、衣服を
洗濯する



ゴミ(鼻をかんだ
ティッシュなど)は
密閉して捨てる

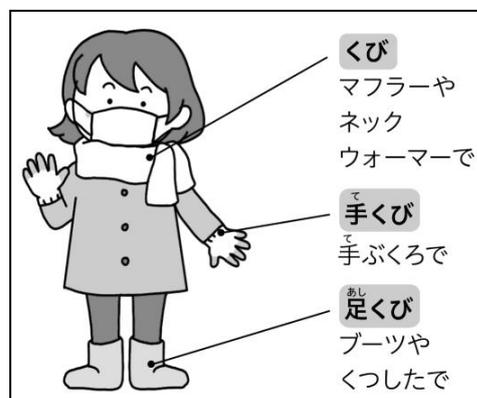


参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

<3つの「くび」を温めよう!>

寒いと言って来室する生徒の多くが、短い靴下を履いていたり薄着だったりします。まず、天気予報をチェックして「自己管理」ができるようになります。

特に女子は月経痛が多いです。冷えは痛みを強くするので下半身が冷えないように工夫をしましょう。



今年の治療は今年のうちに

健康診断のあとに「受診のお知らせ」をもらった生徒は、年内に受診をしましょう。

特に3年生は白山市や野々市市等の医療費受給制度が3月31日までとなっているので、早めに受診することをお勧めします。

歯科は1回の通院では治りません。歯科検診を受けられるのは高校生までです。まずは歯科に予約の電話をしてみましょう。

「受診のお知らせ」の再発行を希望する生徒は保健室に来てください。



スポーツ振興センターについて

書類が手元にある人は、早急に提出してください。給付までに時間がかかるので、注意しましょう。

わからないことがある人は保健室に聞きに来てください。