



4月

保健だより

七尾市立七尾中学校
令和2年4月17日

まっています!!
入学・進級する皆さんへ

今年のスタートは例年とまったく違った状況です。新型コロナウイルス感染拡大防止のための措置として七尾中学校は5月7日スタートの予定です。皆さんに会える日を楽しみにしています。自分の健康は家族・友達・周りの人すべての健康にかかわっています。自分の健康は、周りの人すべての健康も守ることになります。今は我慢することばかりですが、この状態が過ぎ、良い時が早く来るその時を待ちましょう。

どうぞ よろしく
お願いします。

「保健だより」は、七尾中学校の生徒の皆さんが健康な生活を送るための情報などをお伝えしていきます。お家の方へお知らせしたいことなどもありますので、是非お家の方にも目を通して頂きたいと思っております。



養護教諭 北野 陽子です。

保護者の皆様のご意見なども参考にしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いたします。

毎日の健康観察と健康管理は大切です。

チェック表に記入してください。用紙は大切に!

- ①朝の検温をお願いします。
- ②自分で健康観察しよう。元気? だるさは?
- ③用がないのに人が多くいる場所に出かけない。
- ④朝起きて、夜寝る。バランスのとれた食事。
- ⑤体を動かす。散歩やジョギング・家でできる運動など

オススメ!!
新型コロナウイルス感染拡大防止関連動画



動画資料YouTube
{PPAP-2020-
/PIKOTARO(ピコ太郎)
「約1分40秒」



休み前の活動がいつでも始めることができる心と体の準備をしておこう。

やってみよう! 新型コロナウイルス感染症対策
みんなでできること
マスクが無い場合の自作方法も紹介



文科省HP→動画資料YouTube
「やってみよう新型コロナウイルス感染症対策 みんなで
できること」約8分

保存版 新型コロナウイルス対策

石川県からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の予防のためには、一般的な感染症対策や健康管理が重要です。

- 正しい手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒の実施
- 咳が出るときには、咳エチケットの実施
- できる限り人込みの多い場所は避ける
- 換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることは避ける

- 風邪症状があれば、外出を控える
- やむを得ず外出する場合には、マスクを着用
- 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高める
- 室内では、加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保つ

咳エチケット

ほかの人にうつさないために

- くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。
- マスクを着用します。ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- とっさの時は袖や上着の内側で覆います。
- 周囲の人からなるべく離れます。

3つの咳エチケット



手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものにウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう。

右記の症状がある方は、**「帰国者・接触者相談センター」**にご相談ください。
●風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている。
●強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
※高齢者や基礎疾患のある方は、上記の症状が2日以上続く場合
現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多く、まずは、かかりつけ医等に電話でご相談の上、受診して下さい。

帰国者・接触者相談センター連絡先

- 南加賀保健福祉センター……TEL 0761 (22) 0796 FAX 0761 (22) 0805
- 石川中央保健福祉センター…TEL 076 (275) 2250 FAX 076 (275) 2257
- 能登中部保健福祉センター…TEL 0767 (53) 2482 FAX 0767 (53) 2484
- 能登北部保健福祉センター…TEL 0768 (22) 2011 FAX 0768 (22) 5550
- 金沢市保健所……………TEL 076(234)5106 FAX 076(234)5104
- 石川県健康福祉部健康推進課…TEL 076(225) 1670 FAX 076(225) 1444

紹介された医療機関を受診