

# 保健だより

令和2年4月8日  
会える日を楽しみに  
津幡高校保健室

急遽実施された臨時休校が延長になりました。休校延長や新型コロナウイルスの影響拡大で不安を感じている人もいます。今できる予防対策をお知らせします。

## 大事なことは「むやみに外出しないこと」です

石川県では日々、感染者が増えています。もう安全な場所は基本的にはないと思ってください。人の集まる場所等への外出を最小限にし、できるだけ自宅で過ごしてください。

## 日常生活で気をつけること

### ①しっかり手洗い

#### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



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す。

### ②咳エチケット

#### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



『出典：首相官邸 HP より』

## こんな症状があったら、地域の保健所に電話で相談してください。 (いきなり受診しないこと!)

- ・風邪の症状や 37.5℃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

<問い合わせ先>

南加賀保健福祉センター	加賀市、小松市、能美市、川北町	☎0761-22-0796
石川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	羽咋市、七尾市、中能登町、宝達志水町、志賀町	☎0767-53-2482
能登北部保健福祉センター	輪島市、珠洲市、穴水町、能登町	☎0768-22-2011
金沢市保健所	金沢市	☎076-234-5106
石川県健康福祉部健康推進課		☎076-225-1670

\*新型コロナウイルス感染症にかかったり、濃厚接触者となったりした場合は、学校にお知らせください。

# 自分の体調をチェックしよう



学校は臨時休校となりますが、休校中は自分の体調のチェックをしてください。

日	月	火	水	木	金	土
例 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり			4/8日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	9日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	10日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	11日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり
12日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	13日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	14日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	15日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	16日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	17日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	18日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり
19日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	20日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	21日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	22日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	23日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	24日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	25日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり
26日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	27日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	28日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	29日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	30日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	5/1日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	2日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり
3日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	4日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	5日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	6日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	7日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	8日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり	9日 ( . °C) <input type="checkbox"/> かぜ症状なし <input type="checkbox"/> 外出なし <input type="checkbox"/> 外出あり

※どうしても外出する必要がある場合は、どこに何時から何時までいたか記録しておきましょう。

## そのほか気を付けてほしいこと

休校中は、規則正しい生活、十分な睡眠、バランスのよい食事を徹底してください。健康的な生活は体の抵抗力を高めます。こんな時だからこそ、これまでの生活習慣を見直し、健康的な生活を送ってください。

毎日新型コロナウイルスに関する話題がテレビや新聞で取り上げられている中、家でずっと引きこもっていると気持ちが沈んでしまうことがあるかもしれません。不安な気持ちや心配なことは一人で抱え込まず身近な人に話してみてください。話すだけでも気持ちが楽になることがあります。また、家でできるストレッチをして体を動かしたり、好きな音楽を聴いたりして気分転換をすることもおすすめです。学校が再開したときに元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。