

保健だより臨時号（生徒・保護者の皆さまへ）

令和3年1月22日

内灘中学校長

内灘中学校 保健室

石川県に感染拡大警報が発出されました

全国各地で、新型コロナウイルスの感染拡大が報告される中、1月21日（木）石川県でも「感染拡大警報（ステージII）」が発出されました。各ご家庭でも感染予防の徹底と健康管理に、より一層努めていただきますようお願いいたします。

風邪症状がある場合には無理に登校せず、自宅で休養するようお願いいたします。また、ステージIIの地域においては同居の家族に風邪症状がある場合も、生徒の登校を控えていただくことが、感染のリスクを下げるために必要です。

保護者の皆さまには何かとお手数をおかけしますが、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

1 ステージIIにおける欠席の目安

（＊出席停止として扱い、欠席にはなりません）

- （1）生徒本人に感染が判明した
- （2）生徒本人が濃厚接触者に特定された
- （3）生徒本人に発熱や、発熱がなくてもかぜ症状がみられる
- （4）同居する家族が濃厚接触者に特定された
- （5）同居する家族に発熱やかぜ症状がみられる
- （6）基礎疾患がある生徒で、登校すべきでないと判断された
- （7）その他「感染の可能性が高まっている」と保護者・校長が判断する場合

2 発熱などの症状がある場合の相談・受診について

- （1）まずは、かかりつけ医などの身近な医療機関へ電話で相談する。
- （2）相談する医療機関に迷う場合には
「石川県発熱患者等受診相談センター」に電話で相談する。

「石川県発熱患者等受診相談センター（コールセンター）」

0120-540-004（フリーダイヤル）土日祝日含めて24時間対応

新型コロナウイルス感染症予防のための 新しい生活様式チェックリスト（家庭版）

一人ひとりが日常生活の中で「新しい生活様式」を心がけることで、新型コロナウイルス感染症をはじめとする各種の感染症の拡大を防ぐことができ、ご自身や大事な家族の命を守ることにつながります。ぜひ、実践してください。

一人ひとりの 心がけ

- ☐ 毎朝、体温測定、健康チェック
- ☐ 家に帰ったらまず手や顔を洗う
できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- ☐ 手洗いは石けんで30秒程度時間をかけて丁寧に洗う
（手指消毒薬の使用も可）
- ☐ 咳エチケットを心がける
- ☐ 食事はバランスよく、睡眠もしっかりととる
- ☐ こまめに換気する
- ☐ 人との間隔はできるだけ2m（最低1m）あける
- ☐ 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等
適切な生活習慣の理解・実行

日常生活での 心がけ ～食事～

- ☐ 持ち帰りや出前（デリバリー）なども活用する
- ☐ 大皿は避けて、料理は個々に
- ☐ できるだけ対面ではなく横並びで座る
- ☐ 大人数での会食は避ける
- ☐ 料理に集中。おしゃべりは控えめに

日常生活での 心がけ ～お出かけ～

- ☐ 空いている場所・時間を選ぶ
- ☐ 買物はできるだけ1人または少人数で、計画を立て
素早く済ませる。通販も利用する
- ☐ 運動は自宅で動画を活用したり、予約制を利用する
など少人数で広々とした空間で行う
- ☐ 人との間隔が十分にとれないときは、症状がなくてもマスクを着用する
- ☐ 接触確認アプリの活用を

風邪症状等が あるときは・・・

- ☐ 発熱等の風邪症状があるときは、学校や仕事を休む
- ☐ 風邪症状がある方とはできる限り部屋を分けて過ごす（食事や寝るときも別にする）
- ☐ 別室にできないときは仕切りやカーテンなどを設置する
- ☐ タオルの共有はしない
- ☐ 家族全員の手が触れる共有部分（ドアノブ、手すりなど）を定期的に消毒する
- ☐ お世話は限られた方がする

県民・事業者の皆様へのお願い

新たなモニタリング指標に基づいて、感染状況等を判断し、**感染拡大警報**を発出いたします。

県民・事業者の皆様には以下の点についてお願いいたします。

- ① 成人式前後の会食で複数のクラスターが発生したことを踏まえ、**特に若年層に対して、大人数での会食の自粛を強く要請**
- ② **不要不急の往来の自粛**
 - ・緊急事態宣言対象地域（11都府県）との不要不急の往来自粛
 - ・その他の感染拡大地域との往来も慎重に判断を
 - ・オンラインでの打ち合わせなどの検討
 - ・用務終了後の速やかな帰県
- ③ **新しい生活様式の徹底**（人と人との距離の確保、マスクの着用など）
- ④ 重症化しやすい**高齢者の皆様は、特に慎重な行動を**

