

# ほけんだより

R3.1/22 (金)

養護教諭:分林菜々子

1月



## \* 今月の保健目標 \*

川崎校 : 感染症を予防しよう

川崎キャンパス : 規則正しい生活リズムで過ごそう



2021年がスタートしました。今年は新型コロナウイルスの影響でいつもと異なる年末年始となった生徒も多いのではないのでしょうか。体調に変化はありませんか? キャンパスのみなさんは、入試関係で学校が休みになることも多いので、規則正しい生活を心がけてください。

新年が始まるとあっという間に年度末...なんてことも。心新たに、今年度良い締めくりができるように過ごしたいですね。引き続き感染症対策をしっかりしながら、健康に過ごしましょう。

## 生活習慣を整えましょう

冬休みが終了しましたが、生活習慣はいかがでしょう。長期休暇中に夜ふかしや正月太りなど、生活の変化に心当たりのある人は早めに整えるようにしましょう。

### 【生活習慣のチェック】

- 早寝早起き、朝はすっきり起きられているか
- 食生活の乱れ、急な体重の変化はないか
- 運動不足、疲れやすさはないか



新年になったので、今年1年の健康目標を立てるのもいいですね。1年間をどう過ごしたいか、どのようになりたいか目標を立てましょう。

## 新型コロナウイルス感染症情報

### 【文部科学省発表より】

2020年6月1日~12月31日の間  
国内の小中高生で感染確認された人数

...6159人

そのうち約3000人が  
11月下旬からの約1ヶ月の感染(11月下旬以降増えています!)

宮城県の動向  
(宮城県 HP)



県内でも毎日のように陽性者が増加しています。引き続き感染対策に取り組みましょう。

# もしものときの対応について

## 発熱等の症状があるときは…

◎症状がある場合は、まず医療機関へ電話相談をおこなってください。

(直接医療機関に行っても発熱者は院内に入れない、対応してもらえないことなどがあります。)



発熱などの  
症状あり

《かかりつけ医（いつも行く病院）がある人》

まず受診前にかかりつけ医に電話相談をする。

○診療・検査ができる場合→指定された時間に受診

○診療・検査ができない場合→他の医療機関を紹介してもらるか、  
受診・相談センター（コールセンター）へ



《かかりつけ医がない・相談先がわからない人》

受診・相談センター（コールセンター）へ電話相談をする。

022-211-2882 または 022-211-3883

## PCR検査の対象となったときは…

◎学校へ電話連絡をしてください。



検査対象



学校へ連絡



《陽性だった場合》

保健所の指示に従い、休養となります（出席停止）。濃厚接触者<sup>のうこうせつしょくしゃ</sup>の特定、休校措置等<sup>きゅうこうそち</sup>の対応があるため、学校・保健所の聞き取り調査にご協力ください。

《陰性だった場合》

保健所の指示に従ってください。休養の指示があった際は出席停止となります。

感染症は誰でもかかる可能性があります。「自分は大丈夫。」ということはありません。自分や家族、周りの人のためにも感染対策をしっかりと継続しましょう。

また、感染者やその家族に対する心ない言葉やうわさをするなど、誹謗中傷<sup>ひぼうちゅうしょう</sup>は絶対にしてはいけません。周りにもそのような人がいたら注意できる雰囲気作りをしていきましょう。

## 悩みの相談窓口

【24時間子供 SOS ダイヤル】

0120-0-78310

【チャイルドライン】

0120-99-7777

【新型コロナこころの健康相談電話】

050-3628-5672

【子どもの人権110番】

0120-007110

【いのちの電話】

0120-783-556

一人で悩まないで、相談してください

