

保健だより vol.8

2020.12.25
高工保健指導部

2020 年ももうすぐ終わろうとしています。今年は、新型コロナウイルスの流行の影響で1学期の登校日も少なかったため、2学期はとても長く感じたのではないのでしょうか？学校行事・部活動・進路にも変化があり、影響を受けた人も多いと思います。冬休みは是非ゆっくり休んで、今年1年の自分を振り返り、2021 年に向けて前向きな気持ちで目標を立てられると良いですね。良いお年をお迎え下さい。

受診のおすすめについて.....

冬休みを利用して受診し、受診結果を担当の先生に提出してください。

歯科

1 年生 1 4 人
2 年生 1 1 人
3 年生 4 4 人

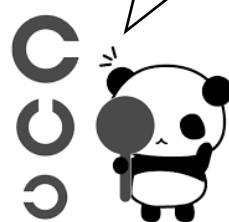
眼科

1 年生 1 2 7 人
2 年生 1 4 1 人
3 年生 1 6 2 人

耳鼻科

1 年生 1 4 人
2 年生 9 人
3 年生 1 0 人

受診勧告者数



★2年生へ

視力低下のある人は、今年度中に受診し、矯正の必要があるか確認してください。3年生の健康診断の結果が、調査書の基本資料になり、視力については就職に関係する場合があります。春までに整えておきましょう！

★1年生へ

特に、心臓検診の二次検診のおすすめが出ている人は、早期に受診するようお家の人に確認してください。

発熱などで受診する場合の県の相談窓口.....

受診の前にはまず電話を！

かかりつけ医がいる場合

かかりつけ医に電話をし、診療・検査をできるか確認

・かかりつけ医がない場合
・電話をする医療機関に迷う場合

下記の相談窓口で電話をし、案内してもらう

相談窓口

●高崎市に住んでいる人 027-381-6112 (高崎市保健所)
●前橋市に住んでいる人 027-220-1151 (前橋市保健所)
●上記以外の市町村に住んでいる人 0570-082-820 (県受診・相談センター)

*冬休み中も、PCR 検査を受けた場合、感染した場合等には学校まで連絡してください。(027-323-5450)

*冬休み中、部活等に参加する際は、必ず朝自宅検温と健康観察を行ってください。特に、運動部は、マスクをしないで活動する時間が増えます。普段の学校生活以上に気をつけてください。

新しい生活様式に関わるアンケートについて……………

アンケートのご協力ありがとうございました。結果については、1月27日（水）に行われる学校保健委員会で、生徒保健委員の代表が発表します。

現在集計をしている中で、「新しい生活様式」について『聞いたことがない』と答えた人がたくさんいることに驚きました。群馬県の警戒度も4に上がり、ますます気をつけなければならない時です。冬休みを迎えるにあたり、しっかり確認し、各自にできる予防をしましょう！！

「新しい生活様式」とは

感染拡大を防ぐために、飛沫感染や接触感染、近距離での会話への対策を、日常生活の中に定着させ感染症対策を持続していこう、という取り組みです。

やってみよう！ 新しい生活様式

【基本】

① 身体的距離の確保

- ・人との距離は2m(最低1m)
→両手を広げて隣の人に当たらない距離
- ・会話の際は、可能な限り真正面を避ける

5分の会話は
1回の咳と一緒に

② 症状がなくても、マスクの着用

- ・外出や屋内にいるとき、
会話をするときにも、
マスクの着用を！

※屋外で、十分な距離（2m以上）
がとれる場合は、マスクを外しても
よいとされています。

③ 丁寧な手洗い

- ・外出中もこまめに実施
- ・手洗いは、水と石鹸で30秒程度かけて丁寧に。
- ・洗い残しの多い指先・手の間・親指・手首も忘れずに。

愛知県半田市のパンフレットがとても分かりやすかったので、ご紹介します。

④ 3密の回避

密集、密接、密閉が、1つでもあるところは避ける！ 3つ重なる場所は回避！！



家に帰ったら…

手洗い・うがい
顔を洗う
服を着替える
シャワーを浴びる

朝起きたら…

体温測定
健康チェック
発熱や風邪症状があったら
無理せず療養

移動するとき

地域の感染状況を確認
流行地域への移動は控える
帰省や旅行も控える
誰に会ったかメモをとる

その他にも

こまめに換気
(30分に1回以上
数分程度)
咳エチケット

国や県をあげて感染症対策を行っている時です。

「自分は若いから大丈夫」ではなく、家族や友達、医療従事者の方など、色々な人の立場を考え、責任ある行動をしましょう。