

# 保健だより 5月号

令和2年5月

久喜工業高校 保健室

5月ももうすぐ終わります。新型コロナウイルス感染症を予防するための自衛生活も、知らず知らずのうちにストレスがたまっていますか？

外に出て、散歩してみませんか？

爽やかな風にあたりながら・・・草木の新緑や花々を眺めていると、心が癒されます。気分転換をしながら、学校生活がスタートできる準備を始めましょう。

## もと 規則正しい生活を取り戻しましょう!!

早寝して毎日決まった時間に起きる



朝、決まった時間に排便をする



手洗いなど身のまわりの清潔を心がける



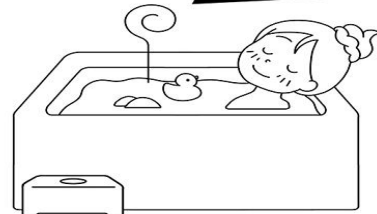
毎日3食きちんと食べる



継続して適度な運動をする



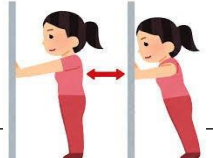
ストレスの発散を心がけ上手にリラックス



心身を整えるためにも、少しずつ体を動かしていこう!!

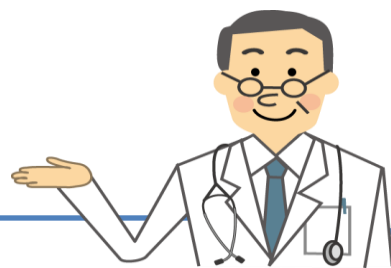
中高生アスリートのための CRAMER SCHOOL <http://www.cramer.co.jp/cramerschool/>

その他にも、YouTube 等で動画が配信されています。参考にしてください!



# けんこうかんさつ 健康観察を続けよう!

内科校医 斎藤先生より



みなさん、引き続き家庭での健康観察を続けてください。

- 自分の体調を知るためにも、毎日3回の<sup>たいおんそくてい</sup>体温測定が大切です。
  - 新型コロナウイルス<sup>かんせんしゅう</sup>感染症は、息切れが<sup>とくちょうてき</sup>特徴的。
- ※<sup>ふだん</sup>普段の<sup>こきゅうすう</sup>呼吸数(<sup>あんせいじ</sup>安静時1分間 12~16回が<sup>せいじょうち</sup>正常値)や<sup>みやくはくすう</sup>脈拍数(15秒間 16~20回が<sup>せいじょうち</sup>正常値)を自分で知っておくことが大切です。

## 体温測定



## 呼吸数・脈拍数の確認



## けんこうじょうたい 健康状態のチェック



## こうどうはんい 行動範囲の記録

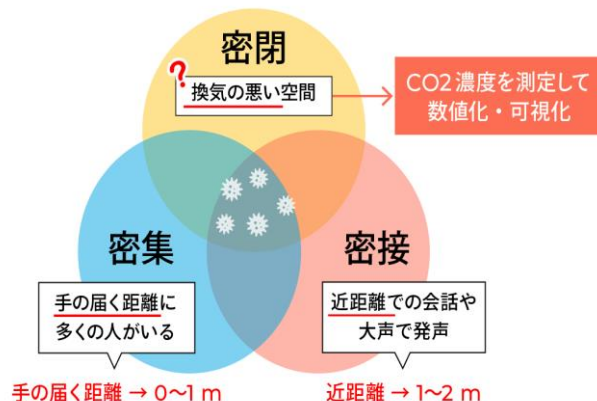


## マスクをつけよう!

## みつ さ 3密を避けよう



政府広報オンラインより抜粋



~保健部より~

6月1日より学校が再開されます。登校する際は、必ずマスクを着用してください。集団生活でのマスクは必須です。また、手洗い・うがい・手指消毒など、こまめに続けてください。

体調不良(だるい・風邪の症状がある)の場合は、学校へ連絡し自宅で休養してください。

別紙「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安」をよく確認してください。

## 新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

### 1. 相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- 発熱等の風症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。
- 基礎疾患（持病）をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス観戦しよう以外の病気が心配な方は、まず、かかりつけ医に電話でご相談ください。

### 2. 帰国者・接触者相談センター等ご相談いただく場合

○少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐに御相談ください。（これらに該当しない場合の相談も可能です。）

☆息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

☆重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

☆上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

○相談は、帰国者・接触者相談センターの他、地域によっては医師会や診療所等で受け付けている場合もあるので、ご活用ください。

（妊婦の方へ）

妊婦の方については、念のため重症化しやすい方と同様に、早めに帰国者・接触者相談センターに御相談ください。

（お子様をお持ちの方へ）

小児については、小児科医による診察が望ましく、帰国者・接触者相談センターやかかりつけ小児医療機関に電話などで御相談ください。

※なお、この目安は、県民のみなさまが、相談・受診する目安です。これまで通り、検査については医師が個別に判断します。

### 3. 医療機関を受診する際のお願い

○複数の医療機関を受診することにより感染を拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することはお控えください。

○医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる）の徹底をお願いします。

# 相談窓口について（埼玉県）

症状がある方は「県民サポートセンター」にご相談ください。



受付時間：24 時間（土日・祝日も実施）

※聴覚に障害のある方をはじめ、電話での御相談が難しい方は、ファックスを御利用ください。

（ファックスによる御相談の場合、回答までにお時間をいただく場合があります。）

保健医療部保健医療政策課 ファクシミリ：048（830）4808

保健所 ファクシミリ：各保健所の[ファクシミリ番号](#)

## 1) LINE 公式アカウント「埼玉県-新型コロナ対策パーソナルサポート-」


LINE を活用し、一人一人の状態に合わせた情報やサポートの提供、県民の皆様からの問い合わせに対して適切な相談先等をご案内します。是非ご活用ください。

### [LINE 公式アカウント「埼玉県-新型コロナ対策パーソナルサポート-」について](#)



上記ボタンから友だち追加していただくか  
二次元コードをスマートフォンで読み取ってください。

## (2) 厚生労働省 LINE 公式アカウント

<p>友達追加はこちらから <a href="https://lin.ee/qZZIxWA">https://lin.ee/qZZIxWA</a> 友達追加はこちらから</p> 	<p>公式アカウント内に「スマホでお医者さん相談」（提供：LINE ヘルスケア）へのリンクがあります。</p> <p>新型コロナウイルスに関する相談（30 分まで無料）も選べます。</p>
--	--

