

## 新型コロナウイルス感染症 国内感染拡大に伴い臨時休業となります

### 【臨時休業中の健康にかかわる諸注意】

- (1)規則正しい生活を心がけ、計画的に自宅学習する。
- (2)感染予防のため、今後も手洗い・咳エチケットを徹底する。
- (3)免疫力を高めるため十分な睡眠 適度な運動やバランスのとれた食事を心がける。
- (4)健康観察を行い、発熱等の風邪症状がみられるときは、毎日検温し記録をつける。
- (5)次の症状がある場合は、「帰国者・接触者相談センター」に相談し、センターの指示があれば受診する。
  - ①風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。  
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む)
  - ②強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。  
【高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合】
- (6)上記(5)の症状がある場合、または新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、学校に連絡する。



発熱などの症状がある場合は、記録をしてください。

新型コロナウイルス感染症の疑いがある際は相談センターに連絡してください。



新型コロナウイルス感染症の疑いのある症状がある場合は学校にも連絡してください。



青森北高校保健室  
公式アカウント

Instagram

aokitahoken2020

臨時休業期間限定  
インスタ版「ほけんだより」  
健康についての  
ミニ情報を掲載します。

