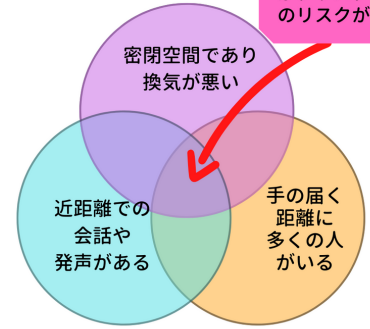


感染予防のための留意点

- 手洗いの徹底
- 咳エチケットを心がける
- 不要不急の外出を控える
- やむを得ず外出する場合は、3密(密閉・密集・密接)を避けた行動を徹底する
- バランスの良い食事を心がけ、夜更かしなどせず十分な睡眠をとる
- 健康観察を継続し、毎日検温をして記録をつける。



#keep distance

生活の留意点

- 生活リズムをしっかり保つ
- 家族の一員として家事の手伝いをする
- 健康管理のため適度な運動を心がける
- 計画的に自主的に学習する



休業期間中も次のような場合は 学校に連絡をお願いします



1. 発熱など風邪症状がある

- 発熱
- だるさ
- 咳 など



2. 新型コロナウイルス感染症について

- 感染が心配される症状があり、帰国者・接触者相談センターに電話した
- 本人が濃厚接触者となった
- 同居する家族が濃厚接触者となった
- 本人の感染が確定した
- 同居する家族の感染が確定した など

3. 心配なことがあり気分が すぐれない

体調がよくない場合はまずは、自宅で安静に

辛い症状がある場合は、かかりつけ医を受診することななと思います
が、まずは電話をして医療機関の指示を仰いでください。



37.5℃以上の発熱が4日以上続くなど感染が疑われる場合は

- かかりつけ医などを受診する前に、まずは保健所に設置している帰国者・接触者相談センターに電話をしてください。



最強の予防法は手洗い!

マスクをつけていても
咳エチケット

正しい手の洗い方

せっけんをつけて20秒

-  ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
-  ② 手の甲をのばすようにこすります。
-  ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
-  ④ 指の間を洗います。
-  ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
-  ⑥ 手首も忘れずに洗います。

食事の前 トイレの後 外出後
マスクをさわった後 など



マスクの表面はできるだけ触らないようにしましょう

布マスクは毎日洗ってキレイなものを使おう



偏見や差別について

感染者、濃厚接触者とその家族、新型コロナウイルス感染症の対策や治療にあたる医療従事者や社会機能の維持にあたる方とその家族等に対する偏見や差別につながるような行為は、断じて許されるものではありません。

感染してしまった人のせいではないこと、患者さん、医療機関、行政、それぞれみんな頑張っていること。完治すれば、うつらないことをよく理解してください。

北高生にはそのような生徒はいないと思いますが、いざ身近に感染の噂が流れると、つい不安から口にしてしまうものです。正しい知識で、みんなでコロナウイルスと闘いましょう!

新型コロナウイルス感染症に起因するいじめ、偏見、ストレス等があったら、担任・養護教諭・スクールカウンセラーなどが相談や支援をします。また、教育委員会では、下記の相談窓口を設置しています。

24時間子供SOSダイヤル
【青森県教育委員会学校教育課】
017-734-9188
0120-0-78310 (フリーダイヤル)

青森北高校ホームページと
新型コロナウイルス関連情報サイトをぜひ御覧ください



青森県立青森北高等学校
新型コロナウイルス感染症
関連情報サイト
CLICK HERE

インスタ版
保健だよりも見てね!
保健委員も発信する
予定です!

保健委員のみなさんには、すでに連絡した通り、原稿をお願いします! 手書きしたものを撮影して送ってもいいです! 著作権やプライバシーの保護には気を付けること!

@aokitahoken2020

青森北高校保健室 

ほけんだより

@aokitahoken2020 

臨時休業中の生活や新型コロナウイルス感染症情報をインスタグラムで配信中です。

インスタグラムのアプリをインストールしなくても、青森北高校ホームページからリンクをたどると閲覧できます!