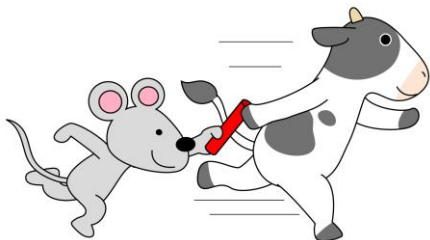


保健だより



秀明大学学校教師学部附属秀明八千代中学・高等学校保健室

2020年12月



今年は大変な1年でしたね。
来年も笑顔で会いましょう！

今年も残すところあとわずかです。皆さんはどんな一年でしたか？突然の臨時休業で2学期の終業式もなくなり、新型コロナウイルスの影響で、今までの日常とは大きく異なる一年でしたよね。

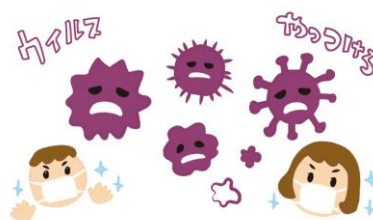
そんな中でも、今年の目標は何か達成できましたか？出来たことも、後一步足りなかったことも、目標に向けての頑張りはみなさんをきっと成長させてくれています。

自分の頑張りを振り返って、良い一年の締めくくりをしましょう。

新型コロナウイルス感染症 ～見えてきた敵の姿～

「またコロナの話～？」—はい、コロナが収束するまで繰り返し情報発信していきます。なぜなら、罹ってしまうと重症化する恐れのある人や、高齢の家族と同居している人も、この学校で集団生活を送っているからです。

自分を守るため、周りの人を守るために、これからもコロナと真剣に向き合ってください。



発熱（ないことも）（乾いた）咳 だるさ

3
大
症
状



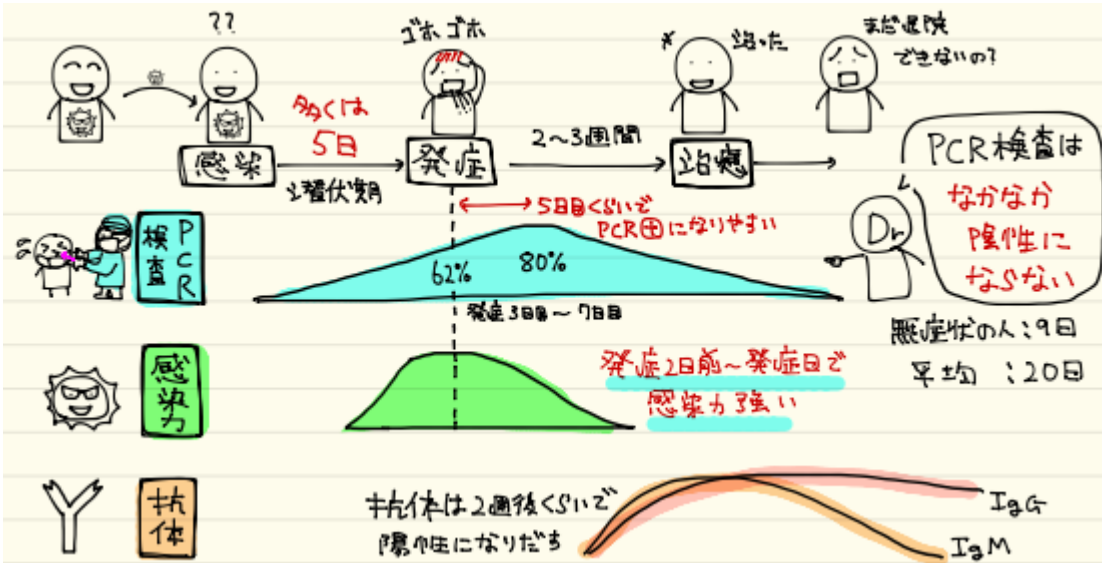
最初は
「ただの風邪」
特徴は
長引くこと！
症状は他にも

☆大切なこと☆

新型コロナウイルスには誰もが感染する可能性があります。悪いのはウイルスです。感染した人を責めるのではなく、思いやりを持ち、回復を願い、治って戻ってきたときには温かく迎えてください。自分が感染した場合、友達にはどうして欲しいかということを考えて、行動してください。

コロナウイルスは厄介！！

発症2日前～発症日で感染力が強い
 ⇒無症状のため感染に気付かず
 他人にうつしてしまう可能性がある。



引用：「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書（医師編）」諏訪中央病院 玉井道裕医師

#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…
 こんな1日があってもいいけど

毎日は
ダメだよ!!

だらだら
ゲーム・スマホ



カラダを動かす

だらだらバクバク

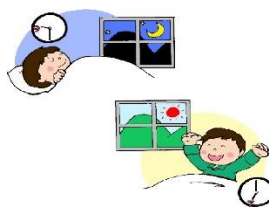


3食しっかり食べる

ひたすら
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!



参考資料
 「新型コロナウイルス
 感染をのりこえる
 ための説明書
 (年末 Ver.)」

<http://www.suwachu.o.jp/info/2020/04/post-117.php>

今年の冬休みは新型コロナウイルス感染症予防を優先しながらの過ごし方になると思います。クリスマスやお正月などのイベントも、予防に努め、楽しく過ごせるように工夫しましょう。

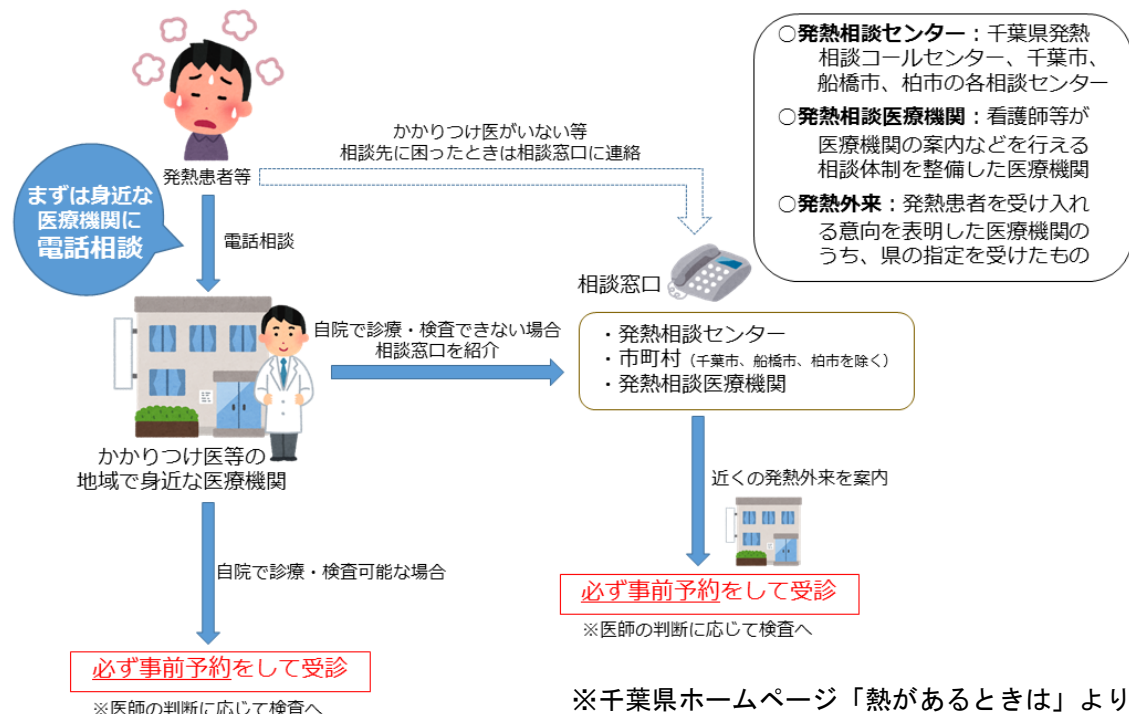
「年末年始は家族でSTAY HOME」。皆さんの命、皆さんの大切な人の命。何よりも命を優先して過ごしてください。

感染リスクのある行動は避けよう



※発熱等がある場合の受診・相談等について

発熱患者等の相談・診療・検査の流れ



相談先に困った場合には、千葉県発熱相談コールセンターや市町村、発熱相談医療機関等に連絡してください。（以下は一例です）

| | 相談先 | 電話番号 | 対応時間 |
|-----|-----------------------|--------------|-----------------------------|
| 千葉県 | 千葉県発熱相談コールセンター | 03-6747-8414 | 24 時間対応可能 |
| 千葉市 | 千葉市新型コロナウイルス感染症相談センター | 043-238-9966 | 9:00~19:00 土日祝は 17:00 まで |
| 船橋市 | 船橋市新型コロナウイルス感染症相談センター | 047-409-3127 | 9:00~19:00 土日祝は 17:00 まで |
| 柏市 | 柏市受診相談センター | 04-7167-6777 | 9:00~17:00 平日のみ |

県内の相談窓口一覧（千葉県ホームページ）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenfuku/documents/Oichiran-zenken1211.pdf>

★献血についてお知らせ★

12月21日に実施予定だった献血（高校2年生対象）ですが、臨時休業に伴い中止となってしまいました。100名近い人が希望してくれていたこともあり、3学期に実施できるよう調整中です。決まり次第、お知らせします。

