

ほけんだより 夏休み

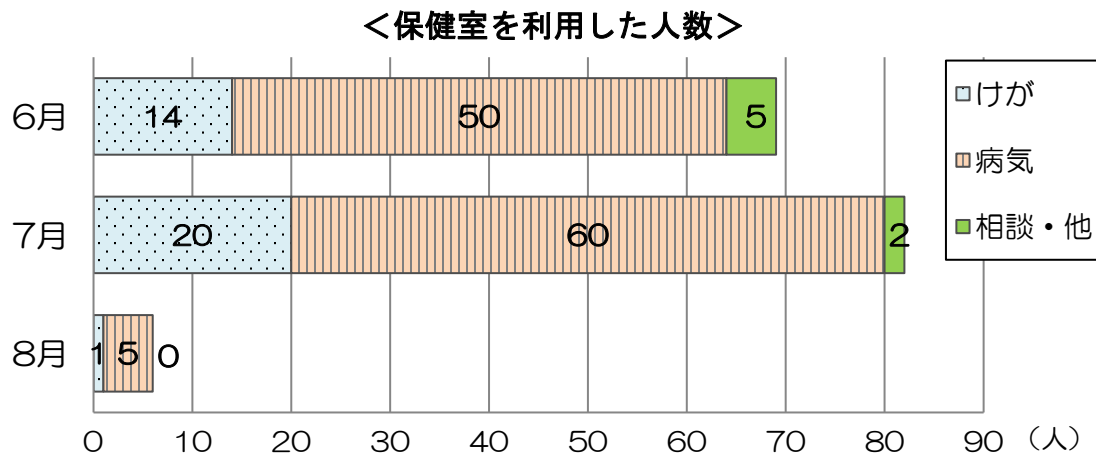
暁中学校 保健室
令和2年8月7日

いよいよ夏休みがスタートします。今年は新型コロナウイルス感染症の流行により、例年より短い夏休みになりますが、ケガや熱中症などの病気に気を付けて過ごしてほしいと思います。感染症の状況により変わっていく日々の状況に、心や体が追いつかず、ずっと不安を感じていた人もいるかもしれません。ホッと一息ついて、エネルギーを蓄えられるいい夏休みにしてくださいね。



保健室の利用状況

6月1日～8月4日調べ



利用者計：157人 1日平均利用者数：3.6人

けがの来室理由は「①すり傷、打撲（ともに9件） ②鼻血（4件）」の順に、病気の来室理由は「①気持ちが悪い（45件） ②頭痛（36件） ③腹痛（30件）」の順に多く見られました。



保健室より

7月からは、暑さに体が慣れず「気持ちが悪い」「頭が痛い」などの熱中症の症状で来室する人が多くいました。今後もまだまだ厳しい暑さが続きます。夏休み中もクーラーの効いた部屋ばかりで過ごすのではなく、たまには外で体を動かすなど、工夫して過ごすようにしましょう。食事・睡眠もたっぷりって、生活リズムを崩さないよう意識して生活することが大切です。



夏休みも引き続き感染症対策を！



- ・3密（密集・密接・密閉）の回避
- ・マスクの着用
- ・手洗い
- ・咳エチケット
- ・不要不急の外出を控える



毎日の検温・健康観察

- ※ 夏休み中も毎日継続して行い、学校から配布した「健康観察表」に記録してください。
- ※ 発熱や風邪症状がある場合は、外出を控えましょう。

感染が疑われる時は

- 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
- 重症化しやすい方等（※）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、妊婦の方〕
- 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相談する。症状には個人差があるため、強い症状と思う場合にはすぐに相談する。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様。〕



帰国者・接触者相談センター (0567) 24-6999 に相談してください。
設置期間：午前9時から午後5時まで※夜間・土、日、祝日はオンコール24時間体制

学校へ連絡する場合は

※ 生徒のみならず、同居のご家族の場合についても同様をお願いします。

- 新型コロナウイルスの感染を確認する検査の対象になった場合
- 濃厚接触者に特定された場合
- 新型コロナウイルスに感染している疑いがあるとして、保健所から自宅待機や健康観察の要請を受けた場合
- 検査結果が判明した場合



速やかに暁中学校 (0567) 31-3911 へご連絡ください。
(週休日・学校閉校日は津島市教育委員会 (0567) 24-1111 へ)

＜電話相談窓口＞

- 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課感染症グループ：052-954-6272
設置期間：午前9時から午後5時まで（土日・祝日も実施）
- 津島保健所：0567-26-4137
設置期間：午前9時から午後5時まで（平日のみ）

