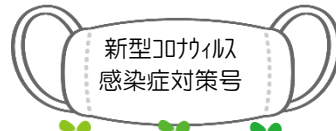


# ほけんだより



令和2年4月10日  
菅平小・中学校 保健室

上田市内でも初めての罹患者が報告されました。一人ひとりが不要不急の外出を避け、自宅で過ごすことで、守ることができる命があります。自分の命・大切な人の命を守るため、最大限の予防に努めていきましょう。

## 休校中の過ごし方

3つの「密」条件を避けているか、もう一度確認してください

- ① 換気の悪い密閉空間
- ② 多数が集まる密集場所
- ③ 間近で会話や発声をする密接場面



## 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



## 3つの咳エチケット

咳やくしゃみをする場合、ハンカチ・ティッシュ・タオル等で口を覆い、飛沫を周りの人に浴びせさせないようにします。ハンカチ等がない場合は、手のひらではなく、肘の内側で口を覆いましょう。

## 休業中の健康観察のお願い

- 「健康観察カード」の継続を……わずかな変化を見逃さないように、お子さんの検温と健康観察をお願いします。
- 専門窓口へ相談を……気になる症状が見られたら、下記の受診相談の目安を参考にし「有症状者相談窓口(保健所)」、またはかかりつけ医へご相談くださいますようお願いいたします。

## 相談・受診の目安

発熱やかぜ症状がみられた時には、毎日体温を測定し、記録しておくようお願いします。

- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く  
(解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様)
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある



なお、以下のような方は重症化しやすいため、この状態が2日程度続く場合には相談してください。  
糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)の基礎疾患、透析を受けている、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている  
あらかじめ下記の「有症状者相談窓口(保健所)」、またはかかりつけ医に相談し、指示を受けたうえで、相談窓口で指定された医療機関を受診してください。

電話相談窓口	管轄市町村	連絡先電話番号(24時間対応)
佐久保健福祉事務所(佐久保健所)	小諸市、佐久市、南佐久郡、北佐久郡	0267-63-3164
上田保健福祉事務所(上田保健所)	上田市、東御市、小県郡	0268-25-7135

万が一、お子様が以下の3つに該当された場合には、菅平小・中学校までご連絡をお願いします。  
個人情報の保護には万全を期して参ります。

- ① 新型コロナウイルス感染と診断された
- ② 濃厚接触者として保健所の指定を受けた
- ③ 上記「相談・受診の目安」に該当し、保健所等に相談した

