

ほけんだより



令和2年8月5日

上田市立第一中学校 保健室

梅雨が明け、暑い夏がやってきました。この夏においても、私たちは新型コロナウイルス感染症と共に生活をしてかなければなりません。感染リスクはゼロにならないという現実を受け入れつつ、学校・家庭共に力を合わせて「新しい生活様式」を今後も継続して行い、できる限りの感染予防に努めましょう。

新しい生活様式を实践しつつ熱中症を予防するには

〈マスクの着用について〉

マスクをしていないときと比べて心拍数、呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度の上昇など体に負担がかかるので、高温、多湿といった環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高まります。十分な身体距離が確保できる場合にはマスクをはずしましょう。また、喉が渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

熱中症は命の危険があるので、暑さで息苦しいと感じた時などにはマスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりするなど自身の判断で適切に対応できるようご家庭でもご指導をお願いします。



健康観察 体温記入表への記録は毎日継続

毎朝、定時の体温測定、健康チェックが新型コロナウイルス感染症予防、熱中症予防にも有効とされています。平熱を知っておくことで発熱や異変に早く気づくことができます。日ごろから自分の身体の状態を知って健康管理を充実していただくようお願いします。夏休み中も引き続きの検温記録をお願いします。夏休み明けに必ず学校へ持参するようお声がけをお願いします。



今一度、基本的感染防止対策の徹底を

政府は、個々で新しい生活様式に則った感染予防対策として「3つの密の防止」「大声を出す行動を控える」「接触感染対策（手洗い 消毒）」などの基本的感染防止対策を今一度徹底するように求めています。

3つの密を避ける

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つの条件が重なる場で、集団感染のリスクが高まります。同時に重なることを避けることはもちろんですが、3つの密が重ならない場合でもリスクを低減するために、できる限り「ゼロ密」を目指すことが望ましいとされています。

手洗いの徹底

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行いましょう。手洗いを丁寧に行うことで十分にウイルスを除去することができるので、更にアルコール消毒液を使用する必要はないそうです。手洗いは30秒程度（ハッピーバースデーを心の中で2回）かけて水と石けんで丁寧に洗う必要があります。手指消毒液は流水での手洗いができない際に補助的に使用しましょう。

症状がある場合の対応について

厚生労働省 7月30日時点版

発熱などの症状がある場合、外出は控えることになっています。ご家族に同様の症状がある場合も同様です。まずは、帰国者接触者相談センターやかかりつけ医、地域の相談窓口に予め電話でご相談いただき指示に従ってください。帰国者・接触者相談センター等に相談する目安として少なくとも以下の条件に当てはまる場合はすぐに相談をお願いします。

- ① 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
- ② 重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い症状がある場合
※高齢者をはじめ、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など）など）ある人や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤を用いている方
- ③ 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。症状には個人差があるので強い症状と思う場合にはすぐに相談。解熱剤などを飲み続けなければならない場合の方も同様。）

●新型コロナウイルス感染症相談窓口●

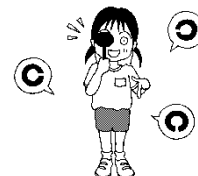
上田市ホームページ参照



相談内容		問い合わせ
新型コロナウイルス感染症に関すること	一般電話相談 ※一般的な相談	○厚生労働省コールセンター 電話 0120-565653 9時～21時 ○長野県保健・疾病対策課 電話 026-235-7277・026-235-7278 土日祝日含む ○新型コロナウイルスお困り事相談センター 電話 026-235-7077 土日祝日含む
	有症状者相談 ※不安をお持ちの方	○上田保健福祉事務所（上田保健所） 電話 0268-25-7135 24時間対応
体調健康状態に関して不安をお持ちの方	体調健康状態に関する相談	○上田市健康推進課 電話 0268-23-8244
外国人からの相談	外国人向け相談	○長野県多文化共生相談センター 電話 026-219-3068・080-4454-1899 第1第3水曜日を除く平日、第1第3土曜日 10時～18時 ○NAGANO 多言語コールセンター 電話 0120-691-792・+81-92-687-5289（有料） 24時間対応 ○多言語相談ワンストップセンター 電話 0268-75-2245 ポルトガル語・中国語・英語 月～金 9～17時 スペイン語 月・水・金 9～15時

○●○●○ 定期健康診断について ○●○●○

「健康の記録」をお渡しします。確認をしていただき、確認の押印をしていただくようお願いします。夏休み明けに各学級担任へ提出してください。大事な成長の記録ですのでよろしくお願いします。



1学期には身体測定、視力聴力検査、内科検診、心電図検査、血液検査を行いました。受診が必要な場合にはお知らせしていますので、早めに受診をしていただき、結果を学校へお知らせいただくようお願いいたします。なお、運動器にかかわる検診は、事前に提出していただいた問診調査票のいずれかの項目に当てはまり、その症状が著しく気になる、または、生活に支障をきたす状態がある場合には整形外科等の受診をお願いしております。眼科検診、耳鼻科検診、歯科検診は、以前お知らせいたしましたとおり、2学期に行う予定になっています。なお、その他、健康面で心配がある場合は、かかりつけの医師に早めにご相談いただき健康に気をつけて生活できるようお願いします。

生活習慣病予防健診(血液検査 1年生)貧血検査(血液検査全校) 結果をお渡しします

いずれも希望者に対して実施しました。結果をお渡ししますのでご確認をお願いします。1年生の皆さんは、別紙、医師会からいただいた資料をお配りいたしますのでお子さんと一緒にご一読ください。

★例年にない短い夏休みですが、健康安全に十分気をつけて、ゆっくりと疲れが癒やせる夏休みとなりますよう見守っていただけたらと思います★