



授業再開に向けて

1 新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は「手洗い」と「咳エチケット」

(1) 手洗い

こまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

(2) 咳エチケット*

*「咳エチケット」とは、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。

2 マスクについて

マスクは品薄の状態が続いています。様々なマスクの作り方が紹介されていますので、活用してください。

「文部科学省」子供の学び応援コンテンツリンク集 マスクを作りたい

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html

「シニアコム」切らない・縫わない・手作りマスクの作り方 (ハンカチ)

<https://www.seniorcom.jp/articles/view/2145>

「備える.jp」キッチンペーパーを折るだけ、紙マスクの作り方

<https://sonaeru.jp/goods/handiwork/groceries/g-11/>

「かまわぬ」てぬぐい1枚でできるマスクの作り方

<https://kamawanu.jp/feature/1601/>



3 日常の健康管理

- (1) 夜型になっていませんか? 生活リズムを整えましょう。
- (2) 免疫力を高める (体を冷やさない、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事等)
- (3) 毎朝の体調確認 (検温等)

万が一、本人または家族に感染者が出た場合、必ず学校へ連絡してください。

三沢高校 ☎ 0176-53-2168

4 正確な情報を得る《 間違った情報に惑わされない! 》

新型コロナウイルス感染症については、毎日のように情報が更新されています。下記のホームページで確認する習慣をつけましょう。

厚生労働省 HP

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

文部科学省 HP

https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html

青森県庁 HP 「新型コロナウイルス感染症について」

<https://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/health/wuhan-novel-coronavirus2020.html>

(裏面へ続く)

5 相談や問合せ

新型コロナウイルス感染症コールセンター

- ・新型コロナウイルス感染症に関する感染症の特徴や予防方法など、一般的な相談や問い合わせを受け付けます。

● 電話番号 0120-123-801（フリーダイヤル） 受付時間 24時間対応（土日・祝日含む）

次の場合は、保健所に連絡して指示に従ってください

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている方
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など）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などを用いている方は、上の状態が2日程度続く場合

| 保健所名 | 電話番号 | 管轄市町村名 |
|---------|--------------|------------------------------------|
| 東地方保健所 | 017-739-5421 | 平内町、今別町、蓬田村、外ヶ浜町 |
| 弘前保健所 | 0172-33-8521 | 弘前市、黒石市、平川市、西目屋村、藤崎町、大鰐町、田舎館村、板柳町 |
| 三戸地方保健所 | 0178-27-5111 | 三戸町、五戸町、田子町、南部町、階上町、新郷村、おいらせ町 |
| 五所川原保健所 | 0173-34-2108 | 五所川原市、つがる市、鱒ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町 |
| 上十三保健所 | 0176-23-4261 | 十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村 |
| むつ保健所 | 0175-31-1388 | むつ市、大間町、東通村、風間浦村、佐井村 |
| 青森市保健所 | 017-765-5280 | 青森市 |
| 八戸市保健所 | 0178-43-2291 | 八戸市 |

健康診断が
始まります。

【令和2年度健康診断の日程】

| 項目及び対象 | 期日 | 備考 |
|-----------------------------------|----------|-------------------------|
| 身体計測・視力・聴力検査（全校） ※聴力検査は1、3年生のみ | 4月8日（水） | 眼鏡を使用している人は持ってくる。 |
| 内科検診（3年生） | 4月13日（月） | 男女とも体育用のジャージとTシャツを準備する。 |
| 内科検診（2年生） | 4月16日（木） | |
| 内科検診（1年生） | 4月17日（金） | |
| 歯科検診（全校） | 4月14日（火） | 昼食後歯磨きをする。 |
| 眼科検診（全校） | 4月15日（水） | コンタクトレンズはつけたままで受ける。 |
| 結核検診（1年生） | 4月21日（火） | 男女とも体育用のジャージとTシャツを準備する。 |
| 耳鼻科検診（1年生、2年生一部） | 4月22日（水） | 前日は耳をきれいにする。 |
| 心電図検査（1年生） | 4月23日（木） | 男女とも体育用のジャージとTシャツを準備する。 |
| 尿検査 3年生一次 | 5月13日（水） | 検査当日の朝の尿を採り、忘れずに提出すること。 |
| 尿検査 2年生一次 | 5月14日（木） | |
| 尿検査 1年生一次 | 5月15日（金） | |
| 尿検査 二次 | 5月20日（水） | |
| 尿検査 予備 | 5月26日（火） | |