

休校期間中の諸注意

令和2年 3月 2日
三沢高校 生徒支援部

3月3日(火)から3月26日(木)まで休校期間に入ります。生徒の皆さんは、この期間、学習と休息を中心に体調を整え、規則正しい生活を送ってください。なお詳細については以下に記載します。

- 1 今回の休校は、新型コロナウイルス感染防止対策です。不要不急の外出は避け、人混みやカラオケボックスなどの限られた空間に行くことは避けてください。
- 2 休校期間中は部活動禁止です。
- 3 休校期間中、ネット上でのトラブルまたはいじめに発展するような書き込みは厳禁です。
- 4 三沢高校生として自覚ある行動をとってください。

- 5 **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 TEL 0176-53-2168

〈保護者の皆様へ〉

「保健調査票」及び「運動器に関する保健調査」について

令和2年2月26日付け【「保健調査」及び「運動器に関する保健調査票」の提出のお願い】にて、3月6日(金)までの提出をお願いしておりました。既に提出いただいた皆様には、御協力感謝申し上げます。3月2日の時点で提出がお済みでない場合は、休校が明けてからの提出をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染防止対策について

1 新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日(多くは5日から6日)といわれています。新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

飛沫感染	感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

2 基本的な感染症対策の徹底

(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。

(裏面へ続く)

3 日常の健康管理

- (1) 生活リズムを崩さず、規則正しい生活を送る（昼夜逆転しないように）
- (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）

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>

5 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