



1 布製マスクを配ります

国からの配布マスクが学校に届きましたので、生徒一人につき1枚配ります。
このマスクは布製で洗って繰り返し使うことができます。
布製マスクの洗い方については、経済産業省の動画を参考にしてください。

「経済産業省」布製マスクの洗い方について

<https://www.youtube.com/watch?v=AKNNZRRo74o>



2 登下校の際にマスクを着ける習慣を！

臨時休業中の出校日には、多くの生徒がマスクを着けて登校していました。しかし、中にはポケットや鞆にマスクを入れて登校し、玄関に入ってから着ける生徒も見られました。校内ではもちろんですが、登下校の道中こそ着けることが大事です。

特に、公共交通機関を利用して登校する生徒の皆さんは次の2点も留意してください。

- (1) バスや電車の中では、会話を控える。
(間近で会話や発声をする密接場面を避ける)
- (2) バスや電車を利用する前後は、必ず手洗いをする。
(つり革や降車ボタン等での接触感染を防ぐ)

WHOは

「5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫(約3,000個)が飛ぶ」

と報告しています。

3 引き続き、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底しよう！

- (1) 基本的な感染症対策
 - ①手洗いの徹底
 - ②マスク着用の徹底
- (2) 登校前の健康観察
 - ①毎日、登校前に自宅で検温し、記録する。
 - ②発熱、咳、強いだるさ等がある場合は、無理に登校せず自宅で休養する。
- (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)



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

(裏面へ続く)

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 相談や問合せ

(1) 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
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）

(2) 保健所に連絡が必要な場合

- 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 | 0176-22-3510 | 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 | 0175-31-1891 | 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 ※休日・夜間 0178-43-2111 |