



三沢高等学校保健室
令和2年7月13日 No.3

1 マスクの予備をかばんの中に入れておく習慣を！

保健室にはマスクに関することで来室する生徒がいます。

「マスクを忘れてきました」

「着けてきたマスクのゴムが取れました」

「マスクを落として汚してしまいました」

それでは、こういうときのために自分ができることは何ですかと聞くと、同じ答えが返ってきます。

「予備を持ち歩く」

手洗い、マスク、ディスタンス、換気、3密の回避、体温測定などの「新しい生活様式」を実践していると、学校だけではなく、電車やバスに乗るとき、買い物をするときなど日常生活の様々な場面でマスクを必要とすることを実感していると思います。着けているマスクの他に予備を1枚かばんに入れておく習慣を身につけましょう。



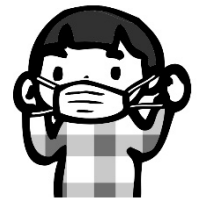
一人ひとりが
できることを
きちんとしよう

2 国からの配布マスク(2枚目)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>

〈8月～9月の スクールカウンセラー来校予定〉

8月24日(月) 13:30～16:30

9月10日(木) 13:30～16:30

9月30日(水) 13:30～16:30

相談を希望する場合には、学級担任または保健室に知らせてください。

〈定期健康診断 各種検診の予定〉

8月26日(水) 眼科検診 全校

9月15日(火) 歯科検診 全校

10月8日(木) 内科検診

2年1組、2組、3組

10月12日(月)

2年4組、5組、6組

※ 上記の他に尿検査(全校)を実施します。

※ 検診が例年より遅い時期に実施されます。歯科や眼科の受診の必要がある生徒は、検診を待たずに、夏休みを利用して、ぜひ治療してください。

上手に水分補給

ポイント
は?

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渴いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから… ちよつとずつ しまめは

水分補給が大切!

(裏面へ続く)

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生活リズムを整える。
- 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 TEL 0176-53-2168

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) 帰国者・接触者相談センターに御相談いただく目安

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐに御相談ください。（これらに該当しない場合の相談も可能です。）

- ・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
- ・重症化しやすい方*で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等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等を用いている方

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。

【帰国者・接触者相談センター】

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、大鱈町、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