



三沢高等学校保健室
令和2年11月30日 No.6

12月1日から発熱時の受診方法が変わります

発熱等の症状は、季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の両方で認められ、その症状からどちらの疑いがあるか見分けが付きません。そのため、両方をセットで診療・検査できるように、今冬のインフルエンザ流行に備えて、医療機関の受診方法が変わります。

【これまで】

最寄りの帰国者・接触者相談センター（保健所）に相談

【これから】

まずは電話で、かかりつけ医等または県コールセンター（Tel 0120-123-801）に相談

詳しくは裏面へ

検査を受けた場合、必ず学級担任に連絡してください。
三沢高校 Tel 0176-53-2168

寒さに負けず換気をしよう！

11月24日（火）⑦校時に2年1組の教室で教室の二酸化炭素濃度の測定をしました。

授業開始前の10分休みに窓、廊下側欄間、出入口、廊下の窓をすべて開けて換気しました。そして授業開始直前に測定した結果は、620ppmでした。

換気後、すべての窓などを閉めて授業開始から30分経過後測定した結果は、2286ppmでした。

教室の二酸化炭素は1500ppm以下であることが望ましいので、今回の結果から換気がとても大変であることがわかります。

二酸化炭素濃度が高い状態で授業をしていると、眠気、頭痛、息苦しさなどの症状が起こり、授業に集中しにくくなります。

また、新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症予防対策にも換気が効果的です。

寒い季節は、ついつい換気を怠りがちですが、授業が終わるごとに各教室の換気をしましょう。

換気・通風のポイントは



〈12月・1月のスクールカウンセラー来校予定〉

12月 ① 12月 3日（火） ② 12月21日（月）
1月 ① 1月14日（木）

- ・時間は、すべて13:00～16:00です。
- ・相談を希望する場合は、学級担任または保健室に知らせてください。

〈裏面へ続く〉

【12月1日からの相談・受診の流れ】（参考：青森県庁ホームページ）

★ かかりつけ医がいる方

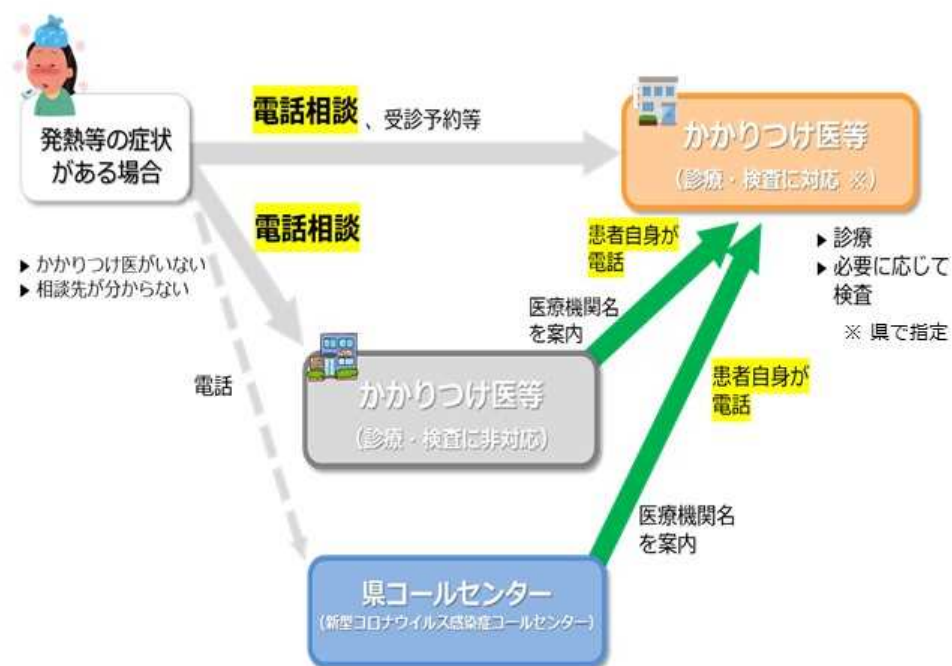
- ・ 先ずは**かかりつけ医等**に電話相談
- ・ かかりつけ医等、相談先の医療機関が、
対応可能な場合：指定された時間に受診
対応不可の場合：他の診療・検査医療機関を案内

★ かかりつけ医がいない方

県コールセンター（新型コロナウイルス感染症コールセンター）
☎ 0120-123-801 フリーダイヤル、24時間受付（土日・祝日含む）

★ 新型コロナウイルス感染症患者と接触したなど、心当たりがある方

受診・相談センター（保健所） 県内8ヶ所



以下の内容に該当する場合、各保健所に設置している「受診・相談センター」へ

- ・ 新型コロナウイルス感染症患者と接触したなど、心当たりがある方
- ・ 新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）で陽性者と接触確認が通知された方

保健所名	電話番号	管轄市町村名
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
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
八戸市保健所	0178-38-0729	八戸市