

自分を守る。周りを守る。 引き続き、新型コロナウイルス感染症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
- ③換気の徹底

(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。

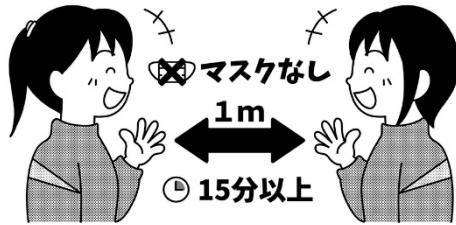
(3) 日常の健康管理

- 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、栄養バランスのとれた食事等)

(4) 食事の場面

- ①食事の時はマスクをはずしているので会話を控え、食事の前後の会話時は必ずマスクを着ける。
- ②マスクを着けていても大声での会話を控える。

それ、濃厚接触です。



発症した日の2日前から確認します

集団生活の中でも
マスクと距離に注意すれば防ぐことができます

油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



新型コロナウイルス感染症の検査を受ける場合、必ず学級担任に連絡してください。

三沢高校 Tel 0176-53-2168

(裏面へ続く)

2月・3月のスクールカウンセラー来校予定

2月	①2月 4日（木）	②2月 15日（月）
3月	①3月 12日（金）	

- ・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。

発熱等の症状がある場合の相談・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

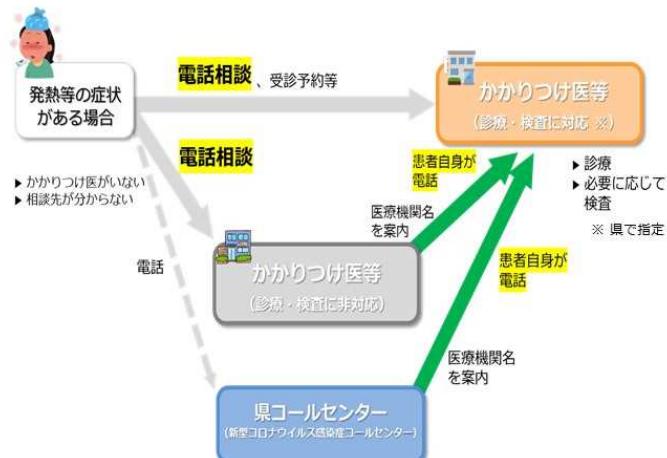
- ・先ずは**かかりつけ医等**に電話相談
- ・かかりつけ医等、相談先の医療機関が、
対応可能の場合：指定された時間に受診
対応不可の場合：他の診療・検査医療機関を案内

★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