

ほけんだより No.1

4月の保健目標
自分の体の発育や健康状態
について知ろう



新年度になりました。残念ながら、金沢市でも新型コロナウイルス感染症が広がっています。登校前の検温と健康チェックを行い、発熱やだるいなどの症状があれば、無理せず休養してください。金沢市立小中学校は、13日より臨時休校となりますが、万が一 37.5 度以上の熱や息苦しさ等を感じた場合には、以下を参考に、早めの対応をお願いします。

【新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安】

1. 相談・受診の前に心がけること
発熱等のかぜ症状がある場合⇒ 学校や会社を休み外出を控える・毎日検温し記録する
2. 帰国者・接触者相談センターに相談する目安
⇒かぜの症状や 37.5 度以上の熱が4 日以上続く（解熱剤を飲み続けなければならない人も同様）
⇒強いだるさや息苦しさ（呼吸困難）がある

【新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口について】

○帰国者・接触者相談センター

1. 相談対象者：上記「新型コロナ感染症の相談・受診の目安」を参照
2. 設置場所及び開設時間

施設名	電話番号	受付時間
石川中央保健福祉センター	076-275-2250	土日・祝日
金沢市保健所	076-234-5106	を含め24
県庁健康推進課	076-225-1670	時間対応

○新型コロナウイルスに係る電話相談窓口

1. 相談内容：一般的な新型コロナウイルス感染症に関わる相談
2. 設置場所及び開設時間

施設名	電話番号	受付時間
石川中央保健福祉センター	076-275-2250	平日
金沢市保健所	076-234-5116	午前9時～
県庁健康推進課	076-225-1438	午後9時

3つの【密】、絶対に避けて



換気の悪い 密閉空間 間近で会話する 密接場面



みなさんの健康を守るお手伝いをします。よろしくお願ひします！

養護教諭の肥田です。どうぞよろしくお願ひします。今年度の健康診断は、新型コロナウイルス感染症の流行状況をみながら、学校医の先生方と相談しながら日程を決めて、お知らせしていきます。



(内科)	大野 秀棋 先生	(大野内科病院)
	伊藤 敏治 先生	(伊藤内科医院)
	竹田 康男 先生	(竹田内科クリニック)
(耳鼻科)	向出 光博 先生	(むかいで耳鼻咽喉科)
(眼科)	川口 博治 先生	(川口眼科医院)
(歯科)	松原 五郎 先生	(まめだ歯科)
	高橋 忠弘 先生	(忠弘デンタルクリニック)
	野口 眞 先生	(野口歯科医院)
(薬剤師)	奥 博 先生	(横川ファーマシー)

新型コロナウイルス感染症対策には 基本的な予防対策が有効です

万一、かかってしまったら…

◆発生源をなくす

- ・かかった人を休ませる
- ・消毒する



◆感染経路を遮断する

- ・石けんで手を洗う
- ・マスクをする

◆体の抵抗力を高める

- ・適度の運動
- ・栄養バランスのとれた食事
- ・十分な休養と睡眠

◆できるだけ早く治療する

- ・安静にする
- ・水分を充分とる
- ・検温表を持って受診



◆まわりに感染を広げない

- ・咳エチケット
- ・治るまで休養する



①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する (口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること

新型コロナウイルスから身を守る方法や他人にうつさないために心がけることが、わかりやすく紹介されている動画です。手作りマスクの作り方ものっています。備えあれば憂いなし！マスク不足の今、ぜひ作ってみませんか。



動画はこちらから！

文部科学省YouTube「MEXTchannel」

<https://youtu.be/219-0tHGje8>

