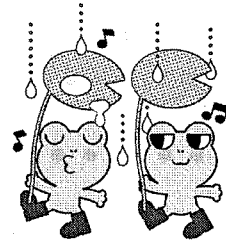


明北ほけん室だより

令和2年6月 兵庫県立明石北高等学校 保健部

いよいよクラスの仲間全員に会える日がやってきましたね。さえない天気が続く時期ですが、教室でみなさんの元気な姿が見られると嬉しいです。



保健室からのお願い



感染症対策として、毎日の健康チェックを引き続きお願いしています。登校前にしっかり自分自身の健康状態を観察してください。検温結果だけでなく「あれっ？いつもと何かちがうぞ！？」と自分で異常や変化を感じる時は、絶対に無理をして登校しないでください。

通常活動が始まりましたが、保健室では感染症対策として、体調不良で来室した人に風邪の症状がみられる場合は、自宅での休養を勧め、別室での対応を行います。

もしもの時のために…

「受診したほうがいい？」「微熱が続いたらどうすればいい？」などの質問を受けることがあります。兵庫県のホームページにある「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安」を掲載しておきますので、もしもの時にそなえて保護者の方と確認しておいてください。

(<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf16/singatakorona.html> より)

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

- ◆ 兵庫県のコールセンター（総合相談窓口）
電話：078-362-9980 FAX：078-362-9874 【24時間受付】

兵庫県の帰国者・接触者相談センター

加古川健康福祉事務所	平日 9時00分～17時30分	079-422-0002
加東健康福祉事務所	※休日及び夜間（17時30分～翌9時00分）	0795-42-9436
洲本健康福祉事務所	兵庫県のコールセンター(078-362-9980)	0799-26-2062

- ◆ 地域の帰国者・接触者相談センター

あかし保健所	平日 9時00分～20時00分 ※上記時間外でお急ぎの方は 市役所代表（078-912-1111）	078-918-5439
神戸市保健所	土日祝日含む24時間	078-322-6250

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・受診の前に心がけていただきたいこと

- 発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。
- 基礎疾患（持病）をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、まずは、かかりつけ医等に電話で御相談ください。

2 帰国者・接触者相談センター等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
（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）
- 相談は、帰国者・接触者相談センター（地域により名称が異なることがあります。）の他、地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もあるので、ご活用ください。

（妊婦の方へ）

妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに帰国者・接触者相談センター等に御相談ください。

（お子様をお持ちの方へ）

小児については、小児科医による診察が望ましく、帰国者・接触者相談センターやかかりつけ小児医療機関に電話などで御相談ください。

※なお、この目安は、国民のみなさまが、相談・受診する目安です。これまで通り、検査については医師が個別に判断します。

3 医療機関にかかる時のお願い

- 複数の医療機関を受診することにより感染を拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することはお控えください。
- 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる）の徹底をお願いします。