

保健だより～チアフル～ Cheerful



小見川中学校 保健室
令和5. 1. 26 【第7号】

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザと報告件数が全国的にも、千葉県内でも増加傾向です。

千葉県では、令和5年1月12日から医療負荷増大期であるレベル3に移行されました。



私たちと医療現場の方々が、健康に過ごしていくために予防と対応をしていきましょう。

生徒、保護者の皆さん

これまで通り、体調確認や対応についてご協力をお願いします。

* 登校前の体温計測と体調確認

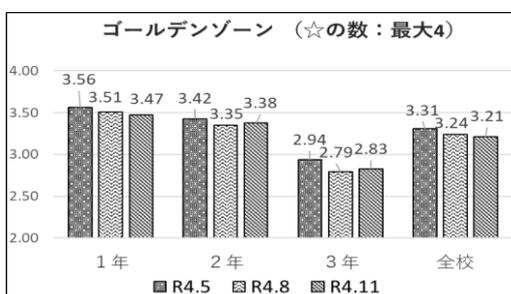
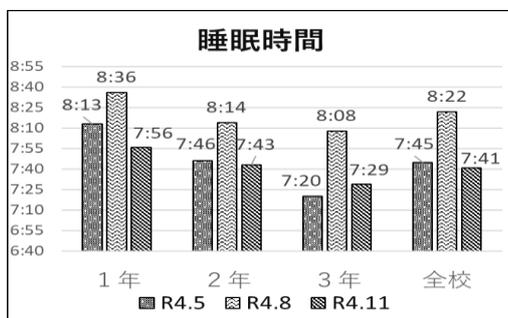
* かぜ症状（喉、咳、鼻症状など）や発熱等がある場合、自宅休養をし様子を見る。

* 発熱等により、自宅で簡易抗原検査キット検査や病院受診した場合は学校まで報告を。

○インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の欠席期間の一覧表（両面刷り）を配付します。出席停止期間について、不明な点がございましたら、学校までお問い合わせください。

○感染症予防と対応について、千葉県ホームページ内 [新型コロナウイルス感染症対策ポータル](#) に掲載されている情報を一部紹介いたします。見開きページ、裏面をお読みください。

○新型コロナウイルス感染症等の感染症に関する最新情報は千葉県ホームページ (<https://www.pref.chiba.lg.jp/index.htm>) をご覧ください。



～令和4年度 小見中生 睡眠のようす～

5月、8月、11月に生徒自身が自分の睡眠を1週間チェックしました。集計はグラフの通りです。

自分の力を十分発揮できる睡眠を目指しましょう。

《早寝睡眠の効能》

- 体の調整、修復→体が元気に
- 感情の整理→心が元気に
- 記憶の整理→脳の働きが
- 記憶の定着→良くなる

睡眠は
未来の自分への
贈り物

《寝付けない時》

- ①ゆっくりと息を吐きだす深呼吸を2分位する。
- ②楽しいことを頭・心の中でイメージする。

←ゴールデンゾーン：22時～深夜2時の睡眠獲得ポイント（1時間1ポイント 最大4ポイント）

冬の医療現場のひっ迫回避のために

①発熱時の対応

- 重症化リスクの高い方・子どもは、発熱外来・かかりつけ医・地域の小児科医に電話で相談のうえ受診
- 重症化リスクの低い方は、まず検査キット*で新型コロナの自己検査
*国が承認した医療用または一般用抗原定性検査キット

※陽性と思われる結果が出た場合、県の陽性者登録センターへ

陰性と思われる結果が出た場合で受診を希望する方は、県のオンライン診療センターへ

②検査キット、解熱鎮痛薬、食料などの生活必需品を備えておきましょう

③救急外来及び救急車は適切に利用してください

救急車の要請を迷う場合は自宅療養者フォローアップセンターや救急安心電話相談、こどもの救急ホームページをご利用ください



④ヒートショックを防ぐ行動を心がけましょう

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- ・湯温41度以下、お湯につかるのは10分まで
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・食後すぐや飲酒後の入浴は避ける



引き続き感染対策の徹底を

○感染拡大防止と社会経済活動の両立のため、基本的感染対策の徹底をお願いします

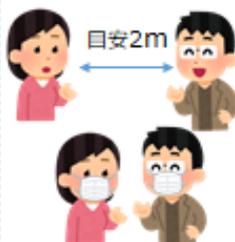
あけて防ぐ

寒くても
こまめに換気
窓を開け



※できるだけ
窓や扉を
2方向あける

距離をあけ
飛沫感染
避けましょう



※近距離で会話
するときは
マスクの着用を

うって防ぐ

ワクチンを
うって
健康ひと安心



※コロナワクチンと
インフルエンザワクチン
の接種を

さけて防ぐ

飲食は
長時間・大声を
避けましょう



※感染リスクの
高い行動は
避ける

出かけずに
体調不良時は
安静に

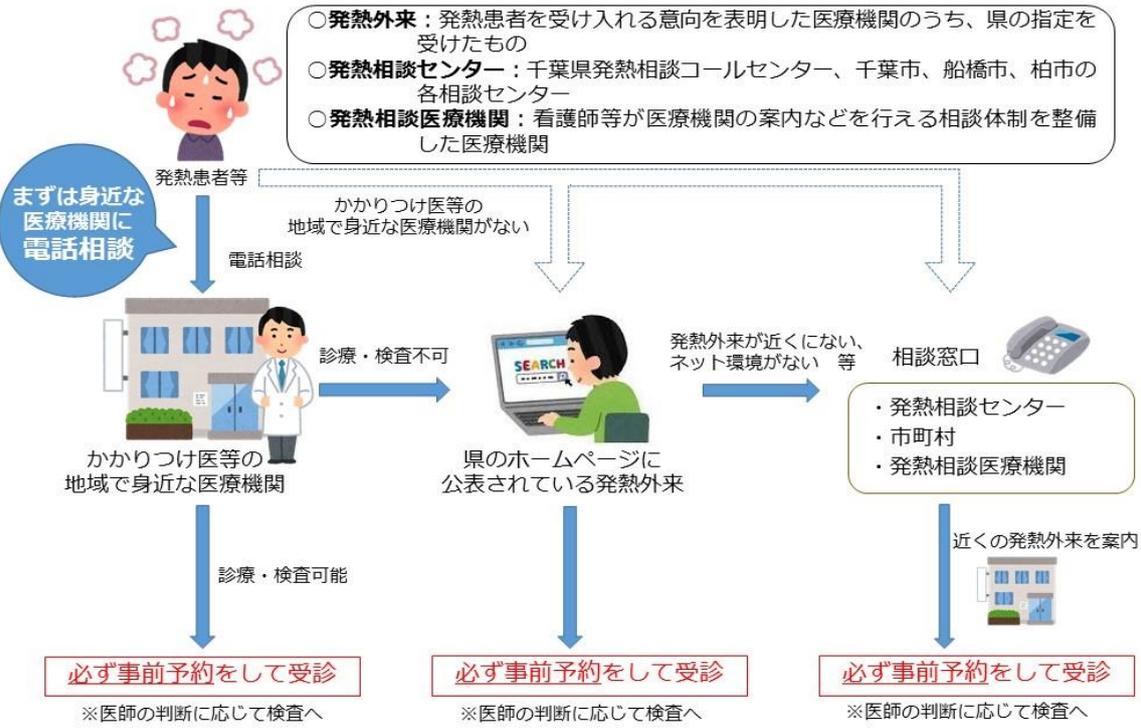


※風邪症状等が
あるときは、
出勤・登校を含め
外出を避ける

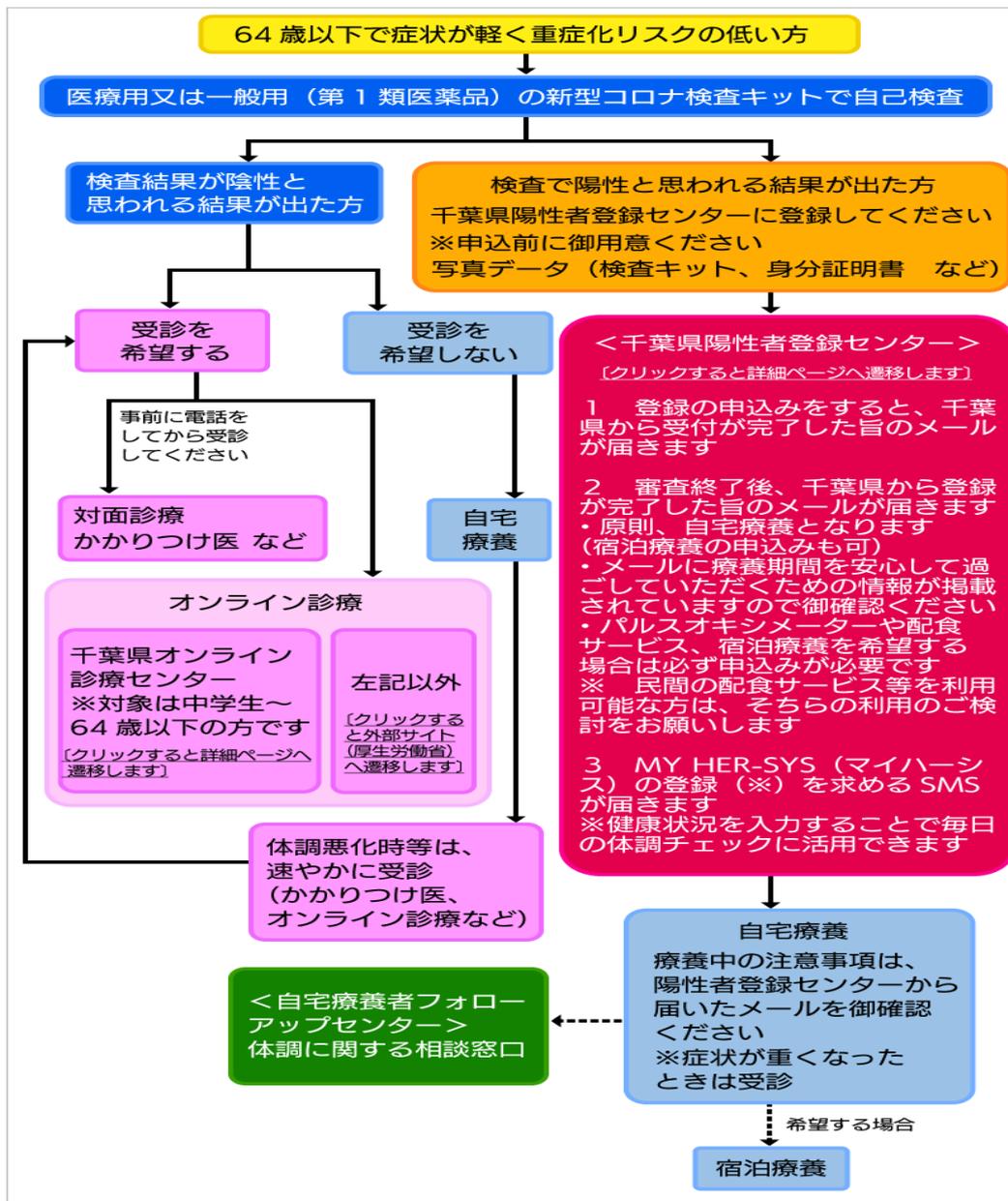
体調を崩さず楽しく過ごすためにも、しっかりと感染対策を



発熱外来等における相談・診療・検査の流れ



千葉県ホームページ (<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenfuku/hatsunetsu.html>) より



千葉県ホームページより
(<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenfuku/kansenshou/ncov/covid19-symptomatic.html>)

1 まずは、日ごろ通院している医療機関か、お住まいのお近くにある医療機関に電話で相談をしてください。

2 相談先に困った場合には、お住まいの地域に応じて、下記の窓口ご連絡してください。

○千葉県発熱相談コールセンター

電話番号	対応時間
0570-200-139	24時間対応可能

○市町村役場（お住まいの市町村にお問い合わせください。）

名称	担当部署	電話番号	対応時間(祝日・年末年始を除く)	備考
香取市	①香取市健康相談ダイヤル24 ②福祉健康部健康づくり課	①0120-110-474 ②0478-50-1235	①24時間対応可能 ②月～金曜日 8:30～17:15	
神崎町	保健福祉課	0478-72-1603	月～金曜日 8:30～17:15	
多古町	保健福祉課	0479-76-3185	月～金曜日 8:30～17:15	
東庄町	健康福祉課保健衛生係	0478-80-3300	月～金曜日 9:00～17:00	
銚子市	健康づくり課	0479-24-8070	月～金曜日 8:30～17:15	
匝瑳市	健康管理課	0479-73-1200	月～金曜日 8:30～17:15	
旭市	健康づくり課	0479-63-8766	月～金曜日 8:30～17:00	

○発熱相談医療機関

名称	住所	電話番号	対応時間	備考
国保匝瑳市民病院	匝瑳市八日市場イ1304	0479-72-1525	月～金曜日 8:30～17:00	【匝瑳市内の方に限る】 祝日休診
香取おみがわ医療センター	香取市南原地新田438番地1	0478-82-3161	月～金曜日 9:00～12:00、13:00～16:00	【香取保健所管内の方に限る】 祝日休診
銚子市立病院	銚子市前宿町597	0479-23-0561	月～金曜日 9:00～12:00、13:00～16:00	【銚子市内の方に限る】 祝日休診
九十九里ホーム病院	匝瑳市飯倉21番地	0479-72-1131	月曜日 13:00～16:00 火～木曜日 9:00～12:00、13:00～16:00	【匝瑳市内の方に限る】 祝日休診
千葉県立佐原病院	香取市佐原イ2205	0478-54-1231	月～金曜日 11:00～16:00	【香取保健所管内の方に限る】 祝日休診
吉野クリニック	銚子市松岸町4-778-51	0479-25-7008	月・火・木・金・土曜日 9:00～12:00、13:30～17:00	【銚子市内の方に限る】 祝日休診
中田内科医院	香取市小見川1051	0478-82-3320	月・火・木・金曜日 8:30～12:30、14:00～16:00	【香取市内の方に限る】 祝日休診
児玉メディカルクリニック	銚子市豊里台1-1044-21	0479-21-7666	月～水・金曜日 14:00～16:00 木曜日 12:00～13:00	【海匠保健所管内の方に限る】 小児可 英語 祝日休診
関谷医院	銚子市三軒町16-1	0479-22-0577	月～金曜日 10:00～12:00、16:00～17:00 土曜日 9:00～11:00、14:00～15:00 日曜日 9:00～9:10、13:00～13:10	【銚子市内の方に限る】 小児可 英語 土曜日は第二第四が休診 祝日休診

千葉県ホームページより (https://www.pref.chiba.lg.jp/kenfuku/documents/00_ichiran-zenken.pdf)