

もし、発熱したら～受診するためのステップ～

- (1) まずはかかりつけ医に相談。対応できない場合は(2)へ。
- (2) 医療機関を検索
埼玉県の医療機関は「埼玉県指定診療・検査医療機関」で検索
URL <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/hpsearch.html>
- (3) 受診の予約 発熱者専用の時間や受診方法があります。
- (4) 受診 ※受診結果は学校へお知らせください。



コロナ経験者に聞きました～準備しておいて良かったもの～

病状や個人により必要な物は違いがあると思います。また、感染した時期や逼迫度合いにより各自治体から受けれるサービスにも違いがありました。食材の宅配やパルスオキシメーターの貸し出しがあるところもあります。

症状が出てから準備するのはかなり辛いので、買い置きを増やしておくなど、日頃の備えの参考にしてください。



入院・宿泊療養

パジャマ、下着(約10日分)、小銭、小銭入れ、千円札、洗剤、ハンガー、ピンチ付き物干し、スリッパ、はし、スプーン、マグカップ、タオル3～4枚、体温計、水筒、お薬手帳、イヤホン、ビニール袋、洗顔・入浴セット、暇つぶしになるもの(本、スマホなど)、マスク、持病の薬、食べ物、嗜好品、ポット(湯を沸かせるもの)など

自宅療養・外出自粛

体温計、パルスオキシメーター、マスク、延長コード、スマホ、消毒液等の消毒用品、ビニール袋、ゴム手袋、紙コップ、紙皿、割りばし、飲み物、ゼリー飲料、経口補水液、氷、アイス、レトルト食品など簡単に調理できる食品、加湿器など



巣立ちゆく皆さんへ～ご卒業おめでとうございます～

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。振り返ってみて、高校3年間はいかがでしたか？コロナで思うようにいかないこともあったと思います。「ほけんだより」がこれからの生き方や自分の体や心について、少しでも参考になればうれしいです。

4月からは新しい場所での新しい生活が始まりますが、何ととっても体が資本！健康には気をつけて頑張ってください。今後ますますの活躍を期待しています。

