



令和4年7月 越谷北高 保健室

## 感染拡大の波 北高にも～基礎基本が大切～

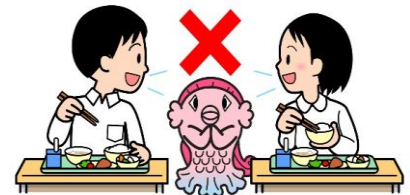
今まで全国的に感染拡大していても、北高で感染者が増えることはありませんでした。しかし、とうとう北高にも感染の波がやってきた模様です。少しの油断から感染してしまった例がみられます。感染対策は、基本的な対策が大切です。基礎基本が大切なのは勉強と同じです。夏休みに入りますが、これまでどおり、黙々と基本的な感染予防対策をしっかりと行っていきましょう。

家族内感染の事例が増えています。夏休中、家での時間が増えますが、家庭内でも気をつけるようにしましょう。

## 夏休みに登校する際には

夏休み中はclassroomでの健康観察配信はありません。担当の先生の指示に従って登校してください。

- 1 体調が悪い人は登校しない（家族が体調不良の場合も）  
発熱が無くとも、のどの痛み、咳などは要注意です。  
無理をして登校することが無いようにしてください。
- 2 登校したら、担当の先生に朝の体温を報告する  
講習…担当の先生、部活…顧問、その他の活動…担当の先生  
※所定の用紙に記入します。先生の指示に従って行ってください。
- 3 室内での活動は換気をする
- 4 屋食時はもちろん黙食
- 5 運動時にマスクを外しても、着替え時はマスク着用
- 6 帰りは真っ直ぐに帰宅。寄道しない。



## 発熱などコロナの疑いがある時は

- 1 発熱外来を受診  
「埼玉県 診療・検査医療機関」を検索して調べることができます。  
URL:<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/hpsearch.html>
- 2 感染した場合は学校に連絡を（家族にPCR検査を受ける人が出た場合も）  
電話 048-974-0793

### コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

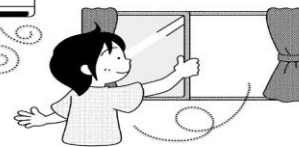
#### マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



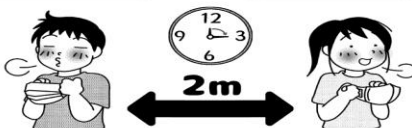
時間を決めて、飲むといいね♪

#### エアコン × 換気



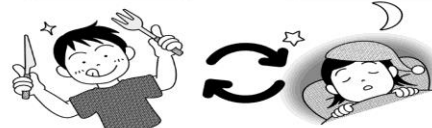
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

#### 時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。  
ただし、長時間にはならないでね。

#### 食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、  
基本は、食べて、寝ることです！

## 健康診断結果通知書を配付します

健康診断の全項目の結果が載っています。各自、自分の結果を確認してください。疾病や異常がある人には既に受診を勧める通知を配付してありますが、まだ、受診していない場合は長い夏休みを利用して受診してください。