

# 保健だより 11月

令和4年11月 越谷北高 保健室

## 第8波に備えて

日没が徐々に早くなり、季節が寒い冬に向かっていることを感じます。感染者数もそれに合わせて増えてきており第8波の入口にいるところかもしれません。感染予防しながら通常の学校生活を送れるように、過度に過敏にならず、粛々と感染予防していきましょう。

感染状況により国のルールや規制がこれから変わるかもしれませんが、現時点、埼玉県の対策を下記で確認しておきましょう。これからは報道発表や厚生労働省・文部科学省・自分の住んでいる自治体のHPなど気をつけてみていきましょう。

### 1 マスクについて

場面に応じた適切な着脱をしてください。

#### (1) 屋外

季節を問わず、着用は**原則不要**です。

人との距離（2m目安）が保てず、会話をする場合は着用してください。

#### (2) 屋内

距離が確保でき会話をほとんど行わない場合を除き**着用**してください。



### 2 「陽性」と診断されたら

(1) まずは陽性者登録をします。(2)の記載のとおり電子申請で登録してください。但し、下記に当てはまる人は登録不要です。医療機関の指示にしたがってください。

①65歳以上(受診日現在)

②入院を要すると医師が判断した

③重症化リスクがあり、かつ、新型コロナ治療薬の服用が必要あるいは感染により新たに酸素投与が必要、と医師が判断した

④妊娠している

(2) 「埼玉県 コロナ陽性者登録」で検索

[https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/covid19/youseisya\\_touroku.html](https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/covid19/youseisya_touroku.html)

登録内容・操作方法の問合せ（陽性者登録窓口 9:00～18:00）

0570-007-989

登録時には以下の申し込みができます。

・パルスオキシメーター（血中酸素飽和度測定器）

・宿泊療養施設の利用



(3) 支援センターなどの直通番号などが届く

登録が済むと、支援センターなどの直通番号やMy HER-SYS IDが届きます。

My HER-SYSの初回登録をしてください。

以降は自身で健康観察し、体調が悪化したら、支援センターに電話連絡してください。

(4) 自宅療養について

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/covid-19/jitaku/home.html>

「埼玉県 コロナ自宅療養」で検索

