保健だより

東京学館船橋高等学校
保 健 室

紅葉の季節、学校の木々もきれいに赤や黄色に色づいてきました。朝晩、急に寒くなり体調を崩す生徒も増えてきました。暖房をつけることで空気が乾燥し、ウィルスも浮遊しやすくなっています。日々のコロナ対策、インフルエンザ対策、手洗い！マスクの着用！ソーシャルディスタンス！換気！ ひとりひとりが今できることを行っていきましょう！！

生徒検診結果を配布しました！

生徒検診の結果を配布しました。精密検査が必要と診断された生徒は、必ず病院へ受診してください。結果が分かりましたら書類の提出をお願いします。思春期は、病気に気づかず生活できてしまっていたりします。早期発見早期治療を心掛けましょう！！

また、歯科検査での要歯科受診と診断された生徒は 185 名(受診者 942 名中)いました。虫歯は、放置していても治りません。必ず歯医者に行き診てもらい、治療が必要な場合、治療してもらいましょう！！

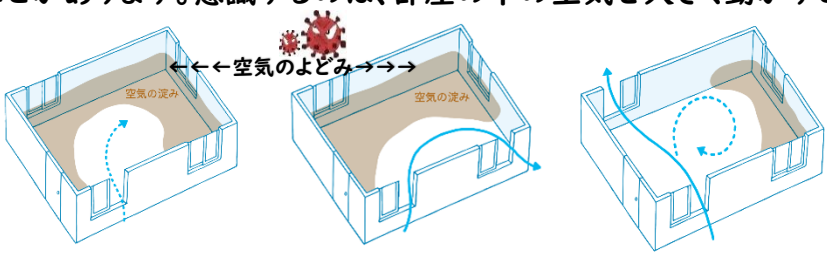
換気しましょう！！

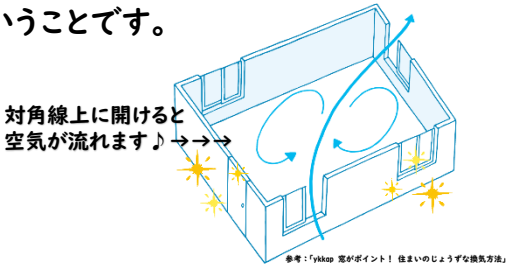
咳・くしゃみ・会話・呼吸により、空気中に浮遊したウィルスを吸うことでコロナウィルスに感染するおそれがあります。咳で飛び散ったコロナウィルスは空気中で 3 時間も生き続けるそうです。眼に見えないコロナウィルス・・・これをとてもクサイおならだと思うとみなさんどうしますか？一番すばやく臭いを消すには窓を開けませんか？それと同じように窓を開けましょう！！こまめな換気がコロナ予防、風邪予防につながります。

寒いからといって換気をしないのではなく、こまめに換気することに協力してください！お願いします！！

換気のポイント！「対角線」上で空気の通り道をつくる！！

換気においては空気の「入口」と「出口」をつくることが大事です。窓を開けただけでは空気がながれないことがあります。意識するのは、部屋の中の空気を大きく動かすということです。

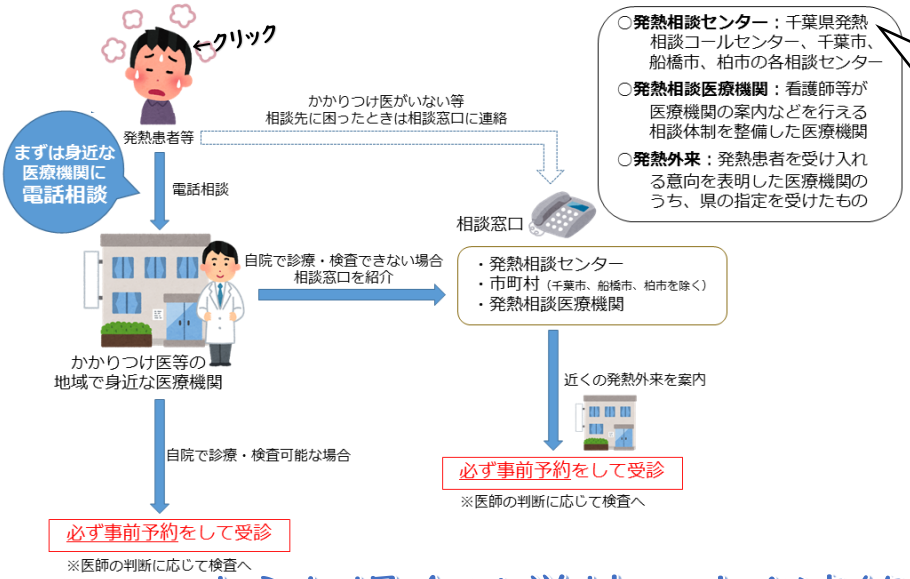




発熱、コロナかも？どこに問い合わせたら？

発熱の症状を感じたら、かかりつけの病院(クリニック)か、家の近所の医療機関に電話で相談してください。

発熱患者等の相談・診療・検査の流れ



千葉県発熱相談コールセンター

・発熱相談コールセンター(24時間)
電話番号 0570-200-613
*令和2年12月5日(土)午前8時まで
電話番号 03-6747-8414
*令和2年12月5日(土)午前8時以降

・千葉市、船橋市、柏市に在住の場合
・千葉市(新型コロナウィルス感染症相談センター)
電話番号 043-238-9966
・船橋市(新型コロナウィルス感染症相談センター)
電話番号 047-409-3127
・柏市(受診相談センター)
電話番号 04-7167-6777
*ほかにも、松戸市、流山市、市川市なども電話相談窓口有
*各市とも対応時間が違うため確認し電話してください

以下のような場合は学校にすぐ連絡をお願いします。

☆PCR 検査を受けるようにと診断された場合
☆ご家族が PCR 検査を受けるように診断された場合
☆ご家族の職場、ご兄弟ご姉妹の学校でコロナ陽性者が出て、濃厚接触者となった場合
＊迅速な連絡をお願いいたします。 東京学館船橋高等学校　電話番号 047-457-4611

インフルエンザの予防接種うけましたか？

今年は、「新型コロナウィルス」と「インフルエンザ」が同時流行するおそれがあり、同時に罹ってしまうと重症化するリスクが高くなる可能性があるそうです。

予防接種を打ってから抗体ができるまで1～3週間かかります。基礎疾患のある生徒、受験を控えている生徒は特に予防接種をおすすめします。

予防できるものは予防しましょう!!

ストレス感じていませんか？

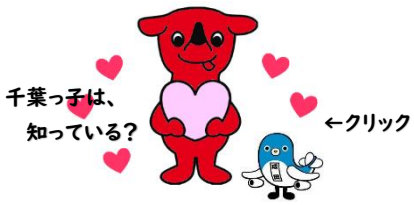
↑クリック
コロナでストレスを感じている人、おすすめです。
最後まで見てください♡

最近、なんだかよく眠れない、食欲がないなんてことはないですか？

抱え込まず相談しましょう♡担任の先生、話しやすい先生、保健の先生、カウンセラーの先生(相談室・月・木曜)どんなことでも相談にのってくれる先生はいます。話してみてください。

学校以外の相談窓口

身体を動かしてストレス解消!!



ゆっくりぬるめのお風呂でストレス解消♪

コロナ対策、協力してください!!
手洗い!マスクの着用!換気!ソーシャルディスタンス!今、私たちができることを