

保健だより

川越市立川越第一中学校

保健室

令和2年 5月 28日

登校に備えて生活リズムを整えよう

緊急事態宣言がようやく解除されました。登校が再開される見通しも立ち、その日に備えて生活リズムを整えましょう。まずは登校時刻にあわせて、朝食、身支度、健康観察ができるように起床時刻を設定しましょう。休校の間に生活時間がずれてしまった人は、元に戻した時刻に体がなれるのに約1週間かかるといわれていますので、今から修正しておきましょう。

気温が高くなりますので各自暑さ対策もしましょう。制服は冬服、夏服どちらでもかまいません。学校の決まりで「衣替え」は設定していませんので、各自で選んで着用してください。

心配なこと・不安なことは相談しよう

この3ヶ月間、長期の休校、外出自粛、その他生活の変化の影響でおとなも子どもも心身ともに多くのストレスがあったことと思います。心配や不安を感じている人はいませんか？はっきりと理由や原因がわからないこともあるかもしれません。一人で抱えずにまずは身近な人に相談してみましょう。話をするだけでも気持ちがすっきりすることもありますし、さらに適切な相談機関が見つかることもあります。

本校教職員はもちろん、以下の機関でも受け付けています。

川越第一中学校さわやか相談室 電話 223-8022

埼玉県よいこの電話教育相談

子供用 #7300 または 0120-86-3192

保護者用 048-556-0874

Eメール相談 soudan@spec.ed.jp

FAX 0120-81-3192

新型コロナウイルス感染症関連の相談については裏面をご覧ください。

お願いとお知らせ 感染症拡大予防のために

- 「健康観察シート」による家庭での健康観察、およびその記録は継続します。登校前には必ず体温測定を行い、健康観察を行って登校できる状態であることを確認してから登校してください。
- 登校の際はマスクを着用し、清潔なタオル、ハンカチ、ティッシュペーパーを持参してください。マスクは予備があると安心です。感染症予防のためのマスクの材質、色、柄などは自由です。
- 登校後体調が悪くなった場合は原則早退とし、家庭で休養してください。保健室等での休養は最小限にします。
- かぜ症状が見られる場合には無理に登校せず家庭で休養をとるようにしてください。この場合、「欠席」ではなく「出席停止」となります（医師の診断は不要です。保護者の判断で結構です）。
- 給食再開後、学校での食後の歯磨きは当面中止します。地域の感染症発生状況を見ながら再開します。

新型コロナウイルス感染症に関する相談について

新型コロナウイルス感染症相談の目安

＜相談の目安の症状＞

以下のいずれかに該当する場合は、すぐに「帰国者・接触者相談センター」やかかりつけ小児医療機関等に電話相談するようにしてください。

☆息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

☆重症化しやすい方（※）で、発熱などの比較的軽い風邪の症状がある場合

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

☆上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

（症状が4日以上続く場合は必ず相談。症状には個人差があるので、強い症状と思う場合にはすぐに相談。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様。）

川越市帰国者・接触者相談センター（川越市保健所保健予防課内）

049-227-5107 月～金（祝日・休日を除く）8:30～17:15

聴覚障害の方はFAXもご利用できます。FAX: 049-227-5108

※上記の受付時間外は下記の「埼玉県新型コロナウイルス県民サポートセンター」にご相談ください。

埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

0570-783-770 毎日（土日祝休日可）24時間

厚生労働省電話相談窓口

0120-565653（フリーダイヤル） 毎日（土日祝休日可）9:00～21:00

外国人旅行者向けコールセンター（日本政府環境局コールセンター）

050-3816-2787 毎日（土日祝休日可）24時間

対応言語：英語、中国語、韓国語、日本語