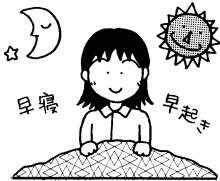


保健だより



大泉学園中学校保健室 冬休み前号 R4.12.23



冬休みの保健目標

感染症を予防しよう



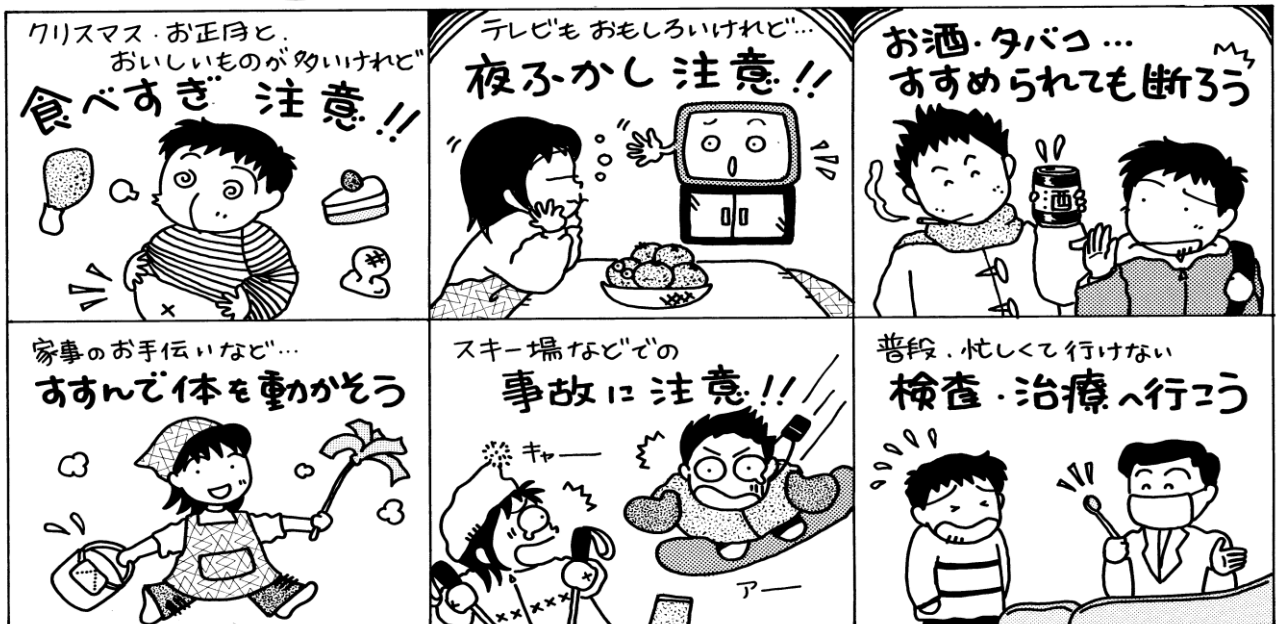
◇冬休みを元気にお過ごしください！

今日現在、3年生の1クラスが新型コロナウイルス感染症のまん延のため、学級閉鎖中です。

感染症を予防するために、手洗い・うがい・マスクの着用で、ウイルスや病原菌が体内に入り込むのを防ぐことはもちろん大切ですが、ウイルスや病原菌は身の回りに数え切れない程いますので、それらの侵入を100%防ぐことはほとんど不可能です。しかし幸いなことに、私たちにはウイルスや病原菌が体内に侵入した時に戦う力(抵抗力)があります。その抵抗力を落とさないためには①夜更かしをせず十分に睡眠をとる ②栄養バランスの良い食事をとる ③適度に体を動かす ④ストレスをため込まないことが大切です。これらを心がけて病気に負けない元気な心と体で冬休みを満喫してくださいね！

それでは、元気で楽しい冬休みになりますように♥1月10日(火)に、また会いましょう！

冬休みの健康生活



◆2学期の保健室来室状況(12月21日現在)

保健室来室者数(のべ人数)

		1年生	2年生	3年生	全 校	合 計	保健室開室日数 (午前中のみは0.5日)	1日平均 来室者数
9 月	内 科	26	63	36	125	212	19.5日	10.9人
	外 科	18	22	10	50			
	その他	16	15	6	37			
10 月	内 科	26	49	23	98	221	20日	11.1人
	外 科	22	23	9	54			
	その他	28	26	15	69			
11 月	内 科	19	44	40	103	205	17日	12.1人
	外 科	17	8	12	37			
	その他	20	28	17	65			
12 月	内 科	17	49	33	99	204	12日	17.0人
	外 科	29	10	13	52			
	その他	21	14	18	53			
合 計	内 科	88	205	132	425	842	68.5日	12.3人
	外 科	86	63	44	193			
	その他	85	83	56	224			

〈内科的来室理由〉 第1位 腹痛 第2位 頭痛 第3位 気持ち悪い ※その他は相談等での来室
 〈外科的来室理由〉 第1位 打撲 第2位 切傷 第3位 突き指

【内科】

体が冷えてお腹が痛いので「湯たんぽを貸してください」という人が多かったです。その中には、寒い日なのに短パンをはいてきている人も多く見られました。朝、天気予報をチェックして、その日の気温に応じた服装ができるようになると良いですね。

明らかに寝不足の生徒も数多く来室しました。保健室は、睡眠不足を解消する場ではありません。



【外科】

11月～12月にかけて、美術の授業中に彫刻刀で指を切る人が目立ちました。授業の中で、彫刻刀の前に反対側の手を置いてはいけないという指導があるのですが、つい夢中になり、彫刻刀の前に手を置いてしまって手を切っているようです。気をつけましょう。

◇発熱などの症状が出た時の対応について

発熱などの体調不良時への備えや、重症化リスクに応じた受診及び療養を呼びかける資料が東京都から送られてきましたので、裏面に載せておきます。印刷なので、QRコードがうまく読み取れないかもしれません。この資料は、「東京都福祉保健局のホームページ」→「新型コロナ保健医療情報ポータル」にありますので、ご参照ください。

新型コロナウイルスの 重症化リスクの低い方の場合

(高齢者・基礎疾患がある方・妊婦・小学生以下の子供 **以外の方**)

発熱などの症状が出たら・・・



まず、ご自身で抗原検査キットで検査してください。

検査キット や **解熱鎮痛薬** を **あらかじめ購入しておきましょう。**

- 検査キットは、国が承認したものを使用してください。
(「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」と表示)
- 症状がある方や濃厚接触者の方で、検査キットの入手が困難な方には、
都が配布しています。専用サイトからお申込みください。

申込みに関するお問合せはこちら → **0570-020-205** (毎日：9時～19時)

申込みは
こちら



新型コロナウイルスの検査結果が**陽性だった場合**

1. 東京都陽性者登録センターに登録

健康観察、食料品・パルスオキシメーターの配送、宿泊療養施設での療養などの支援が受けられます。

Webでの登録にお困りの方はこちら → **0570-080-197** (毎日：24時間)

登録は
こちら



2. 体調不安や療養中の困りごとは、**うちさぽ東京**へ相談

☑ **うちさぽ東京 0120-670-440** (毎日：24時間)



特に医師の診察や薬の処方希望する方は、
発熱外来（診療・検査医療機関）を受診してください。
電話・オンライン診療を実施している医療機関もあります。

診療・検査医療機関
マップ・一覧



受診を迷った場合は、
東京都発熱相談センターや
#7119 (救急相談センター)
などをご利用ください。

☑ **東京都発熱相談センター** (毎日：24時間)
03-6258-5780 **03-5320-4592**
03-5320-4411 **03-5320-4551**

新型コロナウイルスの検査結果が**陰性だった場合**

受診を希望する方は、**かかりつけ医** または **お近くの医療機関** へ

検査で陰性でも、新型コロナウイルスやインフルエンザなどに感染している場合があります。
感染拡大を防ぐため、体調不良が続くときは、自宅で療養をお願いします。


外来にかかりにくいときのために、東京都は**臨時オンライン発熱診療センター**を設置しています。
詳細については、都福祉保健局HPをご覧ください。



コロナの陽性が判明したとき

検査キットで
陽性となった場合

療養期間について

ご自身で日付を 記入し、療養の 参考にして下さい→		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目
		月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
 自宅療養者 宿泊施設療養者	症状のある方	発症日	不要不急の外出自粛 (発症日を0日目として7日間)							療養解除	自主的な感染予防行動の徹底期間		
	症状のない方	検体採取日	不要不急の外出自粛 (検体採取日を0日目として7日間)				抗原検査キット陰性	療養解除	自主的な感染予防行動の徹底期間		療養が解除されても、 ・症状がある方は10日 ・症状がない方は7日 経過するまで、 感染リスクがあるため、 自主的な感染予防行動 の徹底をお願いします。		

療養解除後の自主的な感染予防行動の例

●健康状態の確認（検温など） ●マスクの着用 ●高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食を避ける

東京都宿泊療養申込窓口

詳細はこちら

■ 宿泊療養施設での療養を希望する場合に申込み

03-5320-5997 毎日：午前9時から午後4時まで

※事前に陽性者登録センターへの登録が必要です。



療養証明について

発生届対象外の方（重症化リスクの低い65歳未満の方。ただし、妊婦及び入院治療が必要な方等を除く。）に対しては、療養証明の発行は行いません。

診察明細書など、代替書類となる書類をご活用ください。

療養後、後遺症かなと思ったら

詳細は各サイトから
ご覧ください

■ コロナ後遺症対応医療機関

後遺症が疑われる場合で、かかりつけの医療機関がない方等のために、都内の後遺症対応医療機関マップやリストを公表しています。



■ 都立病院のコロナ後遺症相談窓口

新型コロナウイルス感染症の治療や療養終了後も、呼吸の苦しさや味覚・嗅覚の異常などの症状がある方からの受診や医療に関する相談に対応しています。



■ 医療以外の各種相談窓口

後遺症による失業や生活困窮等といった生活全般の相談など、各分野の相談窓口をまとめた「各種相談窓口リスト」も公表しています。

