

新型コロナウイルス感染症対策のお願い

※保護者等に目を通してもらい、
裏面は生徒が記入する

R4.11.1

富山県立南砺福野高等学校 保健厚生部

朝夕の冷え込みが厳しくなり、寒暖差に体調を崩しやすい季節です。新型コロナウイルス感染症、インフルエンザの同時流行の可能性もあっていわれています。2学期は、受験や部活動の大会、実習等多くの活動があるので、引き続き感染症予防にご協力をお願いします。

※裏面の健康チェックカードをご活用ください。
行動記録が記入できるようになっています。習慣化しましょう。
万が一、感染が発生した場合に必要な情報となります。

感染の予防

- 毎朝、検温し、健康状態を確かめてください。
 - ・ 発熱がある場合や微熱でも風邪の症状（のどの痛み、咳 等）がある場合は、登校しないでください。
 - ・ 同居の家族に体調不良者がいる場合は、部活動に参加しないでください。

※お子さん又は同居家族がPCR検査を受けることになったり、濃厚接触者に認定されたりした場合は、集団感染を避けるためにも、速やかに学校へお知らせください。



- 基本的な感染症対策を徹底する。
手洗い（特に食事の前後）、うがい、咳エチケット、3密（密閉、密集、密接）を避ける。

PCR等検査無料化事業 ～「当面の間継続」となりました～
無料にならない場合もあるので、詳しくは、HPでご確認ください。

PCR等検査無料化事業特設サイト → <http://www.toyama-muryokensa.jp>
「検査の流れ」や「取り扱い事業所」が掲載されています。

<富山県公式ウェブサイトより 抜粋 R4.10.27 現在 >

- ・ 感染者数・入院者数は、まだ高い水準にあります。
- ・ 引き続き基本的感染症対策の継続をお願いします。
- ・ 体調不良時は、外出を控え、普段会わない方と会う際は十分な感染対策をお願いします。

濃厚接触者選定の観点からは

「食事中は静かに食べる」
「会話をする時はマスクをする」

が大切です。

寒暖差疲労

気温差が大きいと起こりやすくなるものです。体温を一定に調節している自律神経が過剰に働いてしまい、だるさ、頭痛、腹痛、イライラなどの体の不調につながります。

寒さが増すこの時期、衣服の調節をこまめに行い、入浴時には、首まで湯につかるようにし、首まわりや肩まわりを暖め、自律神経を整えましょう。

