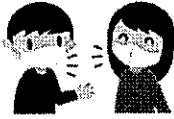


あけまして おめでとうございます。
今年も、基本的感染対策の継続にご協力をお願いします。



※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。

！ 新型コロナウイルスの抗原定性検査キットは国が承認した「体外診断用医薬品」を選んでください！

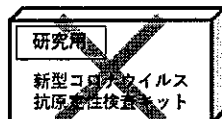
「研究用」として市販されている抗原定性検査キットは、国が承認した「体外診断用医薬品」ではなく、性能等が確認されたものではないことにご注意ください。

⚠ 国が承認した医薬品を使いましょう！
※「研究用」は国が承認したものではありません。

- 国が承認した医療用医薬品又は一般用医薬品（OTC）の抗原定性検査キットは、
- 【体外診断用医薬品】又は【第1類医薬品】と表示されています。
 - 取扱い薬局・薬店（インターネット含む）で薬剤師に相談して購入してください。



・購入時に薬剤師から使い方などについて説明があります。



・「医薬品」との表示はありません。
(注) ○×は承認の有無を示します。

(※1) 「研究用」は健康フォローアップセンターでの登録等には使えません。
(※2) 体外診断用医薬品によるセルフチェックを行った場合であっても診断にはなりませんので、留意してください。

キットを使用し、新型コロナウイルスの感染が疑われる場合には、受診等が必要ですので、薬剤師からの情報に従ってください。

抗原検査キット を活用する機会
が増えています。

- ・ 感染が心配な場合
- ・ 濃厚接触者待機期間を短縮する場合 等

「研究用」ではなく、
国が承認したものを使用して下さい。

感染状況の拡大、
病床使用率の上昇(50%)により、
11月28日から
レベル2「**感染警報**」が継続中。

受験の時期、
学年のまとめの時期、
この3学期を、
みんなで乗り切りましょう。

日	曜日	朝の検温	症 状					行 動 記 録				
			頭痛	咳	のどの痛み	息苦しい	だるい	その他	登校・部活動		学校以外の外出	
									時間	用件・場所	時間	場所
記入例 5/1	土	36.5	✓	✓	✓	✓	✓	鼻水(花粉症の診断を受けている)	8:15~13:00 14:00~16:00	登校・教室 陸上部・グラウンド	17:30~18:30	高岡イオン
記入例 5/2	日	37.2	✓	✓	✓	✓	○	〃		部活動欠席		
/10	火											
/11	水											
/12	木											
/13	金											
/14	土											
/15	日											
/16	月											
/17	火											
/18	水											
/19	木											
/20	金											
/21	土											
/22	日											
/23	月											
/24	火											
/25	水											
/26	木											
/27	金											
/28	土											
/29	日											
/30	月											
/31	火											

生活習慣で免疫細胞がパワーアップ!



食事
3食栄養バランスの良い食事が基本です。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えるのも効果的。



睡眠
免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は不可欠。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとるようにしましょう。



笑う
笑うとナチュラルキラー細胞が活性化するといわれます。友だちと話したり、好きなことをする時間を作りましょう。