

寒さもひとしお身にしみる季節となりました。早いもので今年も師走。みなさんにとって、2020年はどんな年でしたか。部活の大会がなくなったり、予定していた事ができなくなったりして、残念な思いをした人も多かったのではないのでしょうか。さまざまなストレスを抱えながら、がんばってきたのではないのでしょうか。

これから冬休みになりますが、今年は特に新型コロナウイルス感染症の流行が心配されるところです。これまで以上に体調管理には気をつけて過ごしましょう。

<令和2年度 眼科検診が終了しました>

11月10日(火)眼科検診を行いました。眼科校医の高木道雄先生から、次のようなお話がありました。

- ・コンタクトレンズの使用時間は、長くても1日12時間までにしてください。それ以上、長く装着しないように気をつけてください。
- ・めがねやコンタクトレンズをつけて、C(0.9~0.7)、D(0.2以下)の人は合っていないので、眼科で相談をしてください。
- ・アレルギー結膜炎の点眼薬は市販されていません。症状がある人は、眼科で診てもらってください。

※視力に問題のある方やアレルギー性結膜炎などの症状がある方は、冬休み中に診てもらってください。



<令和2年度 内科検診が終了しました>

全校生徒の内科検診が終了し、今年度分の健康診断は全て終了しました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、内科検診は主に問診での検診となりました。ほとんどの方は『異常なし』ですが、今後ご家庭でも留意いただき、心配な事があれば、専門医へご相談くださるようお願いいたします。

※保健室からお知らせ

健康診断の結果、必要な医療を受ける必要がある生徒へ、再度治療勧告のお知らせをしました。『以前受診した』等の理由で、今回受診をする予定のない方はその旨お知らせください。

その他、経過観察の方も症状があれば専門医に診てもらってください。

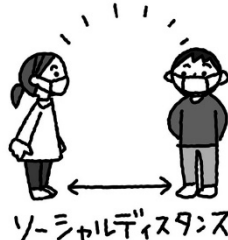
<12月 月間保健目標 .. 冬の感染症予防と対策>

新型ウイルスもインフルエンザも

自分のできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

人と人の距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にごまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

<新型コロナウイルス感染症の勢いが加速中です！>

冬は、空気が乾燥して、飛沫が空気中を長くたどいやすくなる上、寒さで室内を換気する回数が減り、感染するリスクが高まりやすいといわれています。手洗い・うがい・マスク着用といった基本を徹底し、家庭でも1～2時間に数分、風の通り道つって換気しましょう。集団では『密』を避けることも大切です。

冬休み中、気になる症状があれば、かかりつけ医かあきた新型コロナ受診相談センターに電話してください。健康で楽しく、冬休みを過ごしてください。それでは、元気に3学期にお会いしましょう！

新型コロナウイルス感染症が心配なとき

11月16日(月)から 発熱等の症状がある場合の

相談・受診方法



発熱等の症状が生じた方

- 不安に思う方(感染予防対策が知りたい、感染したかもしれない)
- COCOA(厚生労働省新型コロナウイルス接触確認アプリ)の通知があった方
- 秋田県版新型コロナ安心システムからLINEの通知があった方

かかりつけ医がある場合

受診前に必ず
電話相談

- かかりつけ医がない場合
- 相談する医療機関に迷う場合
- 土日や夜間等でかかりつけ医が休診の場合

電話相談

電話相談

あきた新型コロナ受診相談センター(コールセンター)

24時間受付 018-866-7050

8:00～17:00(毎日) 018-895-9176 0570-011-567

※診療・検査が可能な医療機関は非公表のためコールセンターで御案内します。

かかりつけ医・地域の身近な医療機関

診療・検査ができない医療機関

紹介

紹介

診療・検査が可能な医療機関

診療

●過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。 ●持病の治療や予防接種・健診等の健康管理は重要です。 ●医療機関では感染防止対策が行われています。

NO! コロナ差別

新型コロナウイルス感染について、不確かな情報に基づく噂がせや、SNS等での誹謗・中傷が見られます。こうした行為は人権侵害です。正しい情報に基づく冷静な行動をお願いします。

新型コロナウイルスと闘う

医療に関わるすべての皆さまへ感謝を

ありがとうございます

新型コロナ感染拡大防止のため、ご利用・ご活用ください

秋田県 LINE 公式アカウント

秋田県一帯新型コロナ対策
バージョンアップ
新型コロナウイルスに関する
情報をお知らせします

<https://line.me/R/tu/p/340885tznf>

秋田県版新型コロナ安心システム

県内の医療やイベント会場
等で感染が確認された場合、
必要な情報をLINEメッセージ
でお知らせします

<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archiv/50779>

接触確認アプリCOCOA

厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/sto/boon/saizai/buny/cocoa_93156.html

新型コロナ関連情報

県の国あきたネット
生活支援、事業者向け支援等
を含む、新型コロナウイルスに
関する情報について

<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/16317>

秋田県