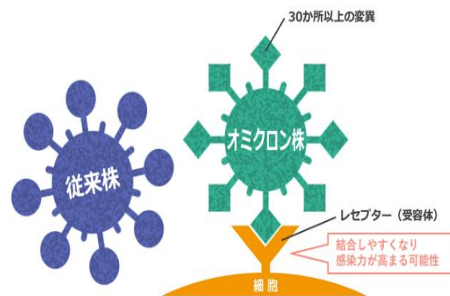


保健だより 1月



コロナ（オミクロン）感染拡大中

～20歳以下の感染者増加！警戒注意！～



現在、コロナウイルスのオミクロン株が大流行し、過去最多の感染者数となっています。オミクロン株は、重症化は少ないと言われてはいますが、不安に思っている人も多いと思います。しかし、過度に不安にならず、気を引き締めて、これまでの対策をもう一度しっかり行っていくことが重要です。同時に、感染した時のことも考えて情報収集をし、家族で備えておきましょう。

来週から自宅学習期間です。学年のまとめと学年末試験にむけて、心身の体調を整えていきましょう。

オミクロン感染状況と予防方法は？

- 感染力がとても強く、比較的軽症の人が多いが、亡くなる人もいます。20歳以下の感染者が増えている。
- 無症状、または上気道の症状（のどの痛み、鼻水、咳）、発熱、体のだるさが多い。
しかし、微熱や花粉症のような症状だけのこともあるので、注意が必要。
- 予防方法は、これまでの下記の下記の対策を継続する。免疫力を高める生活行動をする。



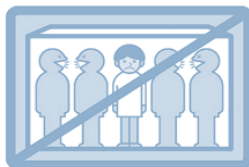
マスクの正しい着用



手洗い



換気



三密の回避



ワクチンの接種

***自宅学習期間は、なるべく病気やけがをしないように過ごそう！**

- 毎朝検温をする
- 規則正しい生活をする
- 食事(栄養)と水分をしっかりとる
- 適度な運動をする
- 危険な行動はしない、外出を控える

感染したかも？不安がある…どうしたらいいの？

- 症状や発熱がある場合は、かかりつけ医や最寄りの保健所、下記の相談先に相談しましょう。
 - * 東京都発熱相談センター 03-5320-4592 (24時間)、03-6258-5780 (9時-17時、毎日)
 - * 新型コロナ・オミクロン株コールセンター 0570-550-571 (9時-22時、毎日)
 - * 東京都新型コロナパーソナルサポート@東京 LINE相談

- 東京都では、無症状で感染への不安を抱えている都民へ PCR 無料検査を実施しています。
 - * 東京都PCR等検査無料化事業事務局 03-4405-4958 (9時-19時、毎日)

* 東京都PCR等検査申し込みに関しては



- コロナ感染者や濃厚接触者になったら、担任（学校）に連絡しましょう。

* 何か不安なことがある時は、学校でも相談にのります。担任、保健室、相談室に連絡してください。

もしも家族が感染者(濃厚接触者)になったら？

●家庭内でも感染をひろげないことが大切です。下記の東京都のチェック表を参考にしてみましょう。

家族で守ろう 10の約束

自宅でコロナ感染をひろげない！

療養期間中、毎日チェックしましょう。

✓コロナにかかった人と
部屋（スペース）を分けていますか？

食事は別々に、時間差で。
お風呂は感染した人が最後になるように。

✓よごれたタオルや服は
洗濯しましょう



✓タオルや食器など身の回りのものを
一緒に使っていませんか？



✓ゴミはよくしばって
捨てましょう



ゴミの捨て方



✓看病する人は、感染を防ぐため
できるだけ1人に決めましょう



✓こまめに手を洗いましょう



手洗いの仕方



✓家族で正しくマスクをつけましょう

できるだけ不織布のマスクを
顔にピッタリつけて。



✓こまめに換気をしましょう
レンジフードも効果的



換気の仕方



✓手でよくさわる場所は
掃除・消毒しましょう

ドアノブ、照明のスイッチ、リモコン
洗面台、トイレのレバーなど



家のマイルール

困ったときの連絡先

- ホテルでの療養の申込をしたい → 03-5320-5997
- お住まいの保健所 →
- かかりつけ医 →

家族だからわかる変化を見逃さないで！

- 自宅療養中の健康チェックのポイントや
急変時の対応はこちら →



令和4年1月20日

東京都福祉保健局

※新型コロナウイルス感染症にかかったら、学校に連絡しましょう。

登校初日に『登校許可証』が必要です！！

桐ヶ丘高校のKSL(桐ヶ丘スクールライフ)のP111を切り取り(またはHPからダウンロードし)保護者が療養期間を記入し、医療機関名のところに保護者名と押印したものを提出しましょう。