

# ほけんだより 2月

東京都立中野工業高等学校  
令和4年 2月 9日発行

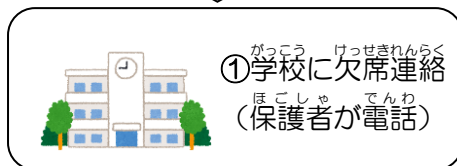
まん延防止等重点措置に伴い、またまた登校時間が変わりましたね。登校する時間が遅くなったからといって、夜更かしOKではないですよ…！寒くて乾燥した日が続いており、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活を心がけて、丈夫な体を保ちましょう！



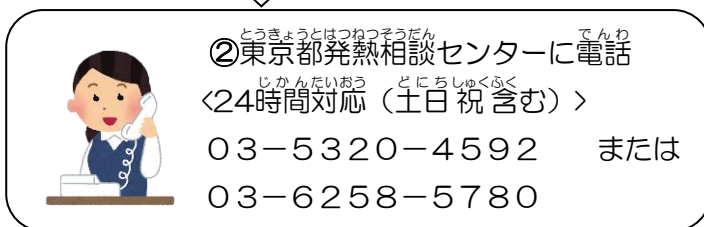
## ◎発熱や咳などの症状が出たら…◎



発熱や咳など、新型コロナウイルス感染症が疑われる症状が出た場合、まず何をすれば良いのでしょうか。『東京都福祉保健局』に記載されている図を基に、一覽にしました。参考にしてくださいね。校内での集団感染を防ぐために、学校へのこまめな連絡にもご協力をお願いいたします。



土日や夜間等、かかりつけ医が休診の場合



③電話で症状などを伝える。新型コロナウイルス感染の疑いがあると、受診が必要と判断される。

④診療・検査医療機関を受診しPCR検査や抗原検査を受ける。

⑤PCR検査や抗原検査を受けたことを学校に連絡する。

**【陽性(新型コロナ感染)の場合】**  
⑥自宅療養、宿泊療養、入院 など  
⑦検査結果を学校に連絡する。

**【陰性(新型コロナではない)の場合】**  
⑥自宅で療養。  
⑦検査結果を学校に連絡する。  
※症状が良くなならない場合は②に戻る。

# ◎オミクロン株の療養期間等の目安について◎

## ＜感染した場合＞

	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
ゆうしょうじょう 有症状	はつねつ せき 発熱や咳など がはじ び が出始めた日	じたくとう りょうよう 自宅等で療養 ※解熱しないなど症状が軽快しない場合は、72時間療養期間を延長										どうこう 登校 かのう 可能
むしょうじょう 無症状	けんさ う 検査を受けた ひ 日	じたく りょうよう 自宅で療養 ※症状が出た場合は、有症状の0日目へ移行							どうこう 登校 かのう 可能	けんこう 健康 かんさつ 観察	けんこう 健康 かんさつ 観察	

## ＜濃厚接触者の場合＞

	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
むしょうじょう 無症状	かんせんしゃ さいご 感染者と最後 にせつしょく に接触した日	じたく たいき ふようふきゅう がいしゅつひか 自宅で待機。不要不急の外出控える。 ※症状が出た場合は、医療機関等に問い合わせる。							どうこう 登校 かのう 可能	けんこう 健康 かんさつ 観察	けんこう 健康 かんさつ 観察	

※2月3日時点のものです。今後変わる可能性があります。また、症状などにより期間が異なる場合があるので、医療機関等に必ず確認

してください。また、デルタ株の療養期間等は上記と異なります。

詳細は東京都福祉保健局URL [https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tamafuchu/shingata\\_corona/corona\\_rikan.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tamafuchu/shingata_corona/corona_rikan.html)

## ◎バレンタイン 渡す前に 確認を…◎

バレンタインの季節になりました。手作りのお菓子を作って渡したい人がいるかもしれませんが、感染拡大のこのような時期です。今年はプレゼントするとしても市販の物をおススメします！

また、人によっては卵や牛乳、ナッツ類など特定の食物のアレルギーがあって、食べられない場合があります。渡すときに「食べられない物ある？」と確認したりするなど、思いやりの気持ちも忘れないでもらえると嬉しいです✿

### アレルギー大丈夫？



## ◎花粉症シーズン到来！！◎

今では国民病とも言われるようになった花粉症。症状を少しでもおさえるためには、花粉にできるだけ接触しないようにすることが大切です。



マスク

花粉症対策でも定番です。いろいろな種類・サイズのマスクがありますが、なるべく鼻とあごの部分にすき間ができないものを使いましょう。



めがね(ゴーグル)

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的ですが、デザインが気になる人は症状とのバランスで選ぶと良いでしょう。



ぼうし  
帽子

常に外に出ている頭(髪)には花粉が付きやすいので、つばの広い帽子をかぶると良いです。長い髪はまとめて、表面積を減らすこともポイントです。