

重要

保健だより



令和2年2月29日  
島根県立情報科学高等学校  
保健室

皆さんも連日のニュース等で承知の通り、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐための取り組みが重要な時期を迎えています。一人一人の心がけや取り組みを積み重ねて、状況の改善につなげましょう。

## 登校前に、体温測定・健康観察！

～ 発熱、咳などの風邪の症状がある時は、自宅で療養を～

「たいおん」



- 登校前の体温を測定し、発熱、咳などの風邪の症状が見られるときは無理をせず欠席しましょう。
- 風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、咳エチケットや石けんと流水によるていねいな手洗いに努めましょう。(別紙参照)  
※可能であれば、手指用アルコール消毒を活用して下さい。
- マスクを準備できる場合は、着用しましょう。
- 人の集まる場所等への外出は控え、自宅で過ごしましょう。
- 十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。
- 持病がある人は、より一層注意してすごしましょう。

### こんな時は、帰国者・接触者電話相談センターに電話を！

- ① 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。  
(解熱剤を飲み続けなければならない時を含む)
- ② 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。  
※持病がある人は、①②の症状が2日程度以上続くとき



松江市・島根県共同設置松江保健所  
雲南保健所

☎0852-33-7673

☎0854-47-7778

平日 8:30～17:15 (緊急時はこの限りではありません)

※帰国者・接触者外来受診の際は、マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診。

※その旨、学校にもお知らせ下さい。