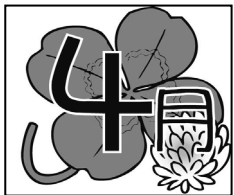
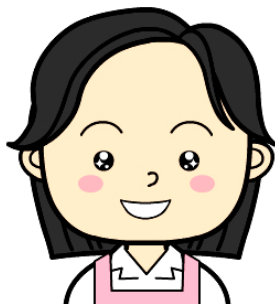


# 保健通信

〈臨時号〉



令和2年4月22日発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室



みなさん、こんにちは！

休校中の生活リズムはどうか？制限されることもあり、ストレスがたまることもあるかもしれませんが、感染拡大防止のためにみんなで協力しましょう！！

家でも手洗い、換気、健康観察、頑張ってください！！  
学校が再開して、会えることを楽しみにしています。

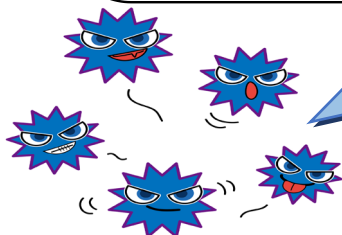
## ～休校中の過ごし方について～

- 手洗い・・・30秒くらいかけて、ていねいに！！
- 換気・・・2ヶ所以上の窓を開けて、風の通り道を作ろう！！
- 健康観察・・・HPより健康観察票をダウンロードできます。



健康管理のため活用してください！

体調不良で医療機関を受診するときには持参しましょう。



## 新型コロナウイルス感染症について

・次の症状がある人は、帰国者・接触者相談センターに相談しましょう。

●風邪の症状や、37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。

●強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

**帰国者・接触者相談センター**

※滋賀県 HP より抜粋

**滋賀県健康医療福祉部薬務感染症対策課（平日、土日祝日、24時間）**

TEL:080-2470-8042 FAX:077-528-4865 / E-mail:[corona-soudan@pref.shiga.lg.jp](mailto:corona-soudan@pref.shiga.lg.jp)

**滋賀県保健所（平日、8:30-17:15）**

- ・草津保健所 TEL:080-2522-3054
- ・甲賀保健所 TEL:080-8527-5165
- ・東近江保健所 TEL:080-8318-0938
- ・彦根保健所 TEL:080-2470-8465
- ・長浜保健所 TEL:080-2525-6322
- ・高島保健所 TEL:080-2522-7183

**大津市保健所**

- ・TEL:077-526-5411
- （平日・土日祝日、8時40分～20時まで）
- ・TEL:080-2409-1856
- （平日・土日祝日、夜間20時～翌8時40分まで）

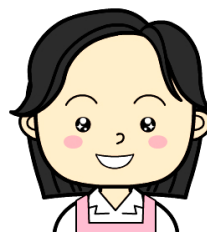
## 滋賀県 新型コロナ対策 LINE公式アカウントがあります！！

- ① LINE アプリの「ホーム」から「@shiga.coopera」と入力して検索する。
- ② 友だち追加ボタンをタップする。
- ③ 表示されるURL にアクセスする。

### ★その他の方法★

「滋賀県 新型コロナ LINE」で検索すると滋賀県のHP から登録画面が表示されます。

あなたの状態を入力することで、あなたの状態に合わせた  
新型コロナウイルスに関する情報が届けられます。



※滋賀県 HP より抜粋

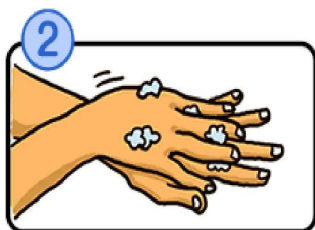
## 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は??

### ① 手洗い

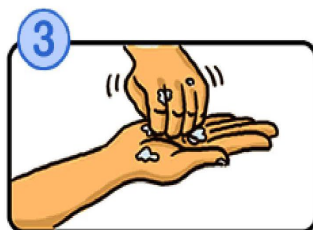
ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ手のひらをよくこすります。



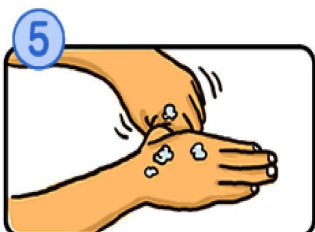
手の甲をのぼすようにこすります。



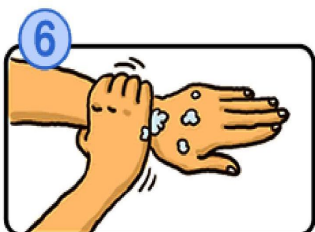
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪を外しておきましょう

手洗いの後は

※ハンカチやタオルを  
使おう！！

### ② 換気の徹底

★こまめに換気しましょう！2ヶ所以上の窓を開けると〇

### ③ マスクの着用

★マスクを着用して、自分を守るだけでなくほかの人にもうつさないことを心がけて。

### ④ 健康観察

★今日の体調はどうか？自己観察する習慣をつけてください。  
毎朝検温することを心がけて。

新型コロナウイルスについては、未確認、調査中であることも多く、知らない・わからないという不安から、ネットやSNSでの不確かな情報に惑わされることがあります。

国や県のHPでは、常に最新の情報が更新されていきますので、それらの情報を参考にしましょう。

