



保健室からのお知らせ

各種検診の治療の
勧めを受け取った
生徒は、なるべく
早めに専門医を受
診してください。



全国的にも、埼玉県もそして身近な深谷市にも、新型コロナウイルス感染症が増加しています。毎日コロナ感染者情報で確認されていますが、心配になる人も多いかと思います。改めて、自分で予防できることを再度確認し川本中学校のみなさんは、「自分の健康は自分で守る!」を実践していきましょう!

コロナ? インフルエンザ? カゼ?
症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹	平熱 ~高熱	☹	☹	☹	☹
インフルエンザ	☹	高熱	☹	☹	☹	☹
カゼ	☹	平熱 ~微熱	☹	☹	😊	☹

☹ ... 高頻度 ☹ ... よくある ☹ ... とときどき ☹ ... まれに ☹ ... 無症状の場合を除く

ウイルスがきらいなことって?

ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず!

手洗い
石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます

マスク
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度
インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります

こまめな換気
空気を入れ替えて、室内のウイルスを追いつめます

1 家庭での感染対策

- ① 毎日の健康観察を十分に行い、体調不良時は家庭で休養をする。
- ② 外出後は、必ずうがいや石鹸による手洗い・アルコール消毒をする。
- ③ 室内の換気及び適度な加湿に注意する。(少なくとも40%以上を目安に)
- ④ 規則正しい生活をして免疫力を高める。特に睡眠不足に注意する。

2 もし発熱などの症状がでたら...

新型コロナとインフルエンザ診療・検査機関は県のホームページで紹介されています!

埼玉県では、県医師会、各郡市医師会と連携し、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザを疑わせる発熱などの症状がある方が、迷わずに身近な医療機関で受診でき、医師の判断により必要な検査が受けられる体制を整えました。

- ① 発熱などの症状がある場合は、まずはかかりつけ医に相談してください。
- ② かかりつけ医の受診が難しい場合は、県ホームページで指定医療機関を探し、必ず事前に電話連絡をした上で受診をしてください。
- ③ HPが見られない、受診するか迷った場合は、県受診相談センター (TEL048-762-8026 月~土祝 9:00-17:00) 日曜・夜間は県民サポートセンター (TEL0570-783-770) へ連絡してください。

HPで検索できます!

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	登校OK