

相模中 保健だより 夏休み号

～保護者の方にも読んでいただきます～

令和4年7月20日

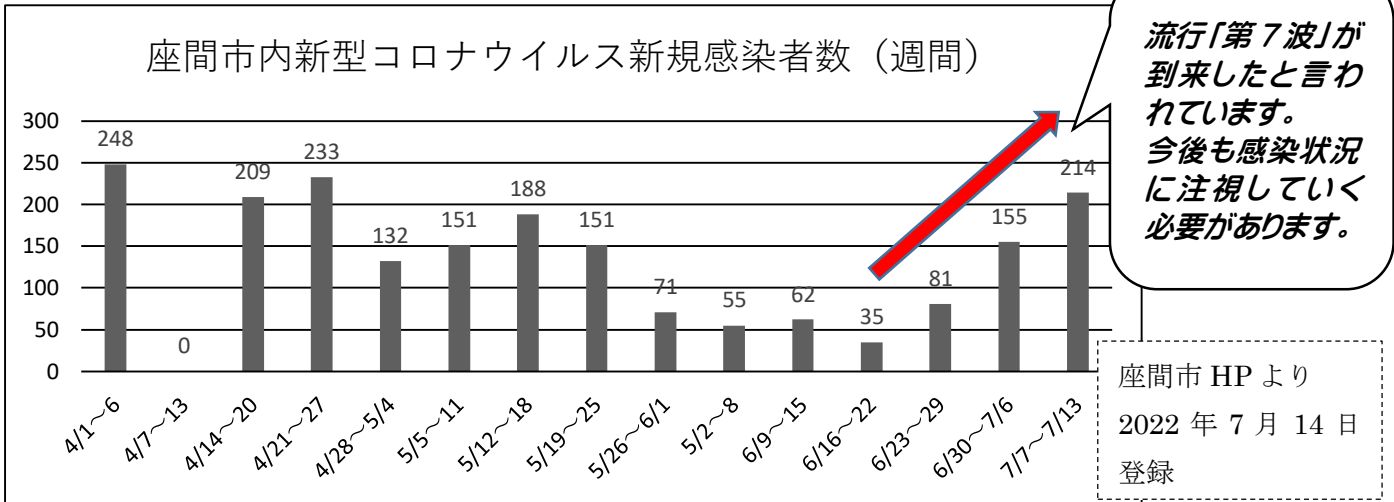
座間市立相模中学校



いよいよ夏休みがやってきました。

昨年度から引き続き、相模中の生徒たちは、今学期もあらゆる場面で新型コロナウイルス感染症対策に努めながら学校生活を過ごしてきました。1学期、本当にお疲れさまでした！

現在、新型コロナウイルスのオミクロン株のうち、「BA.5」というタイプの変異ウイルスが欧米などでは主流となっていて、国内でも広がりつつあります。座間市でも毎日、新規感染者が報告されており、感染経路がわかっていない人も多く、いつ誰がかかってもおかしくない状況です。



夏休み中も、新型コロナウイルス感染症やその他の病気にかからないように、気を付けて過ごしましょう。体調が悪い場合や発熱時は、かかりつけの医師または新型コロナウイルス専用ダイヤル（電話：0570-056774）にご相談ください。

万が一、新型コロナウイルス感染症で陽性となった時、または濃厚接触者となった時は、学校へご連絡ください。日直が対応いたします。（*8月9日から8月15日は学校閉庁期間となります。その期間中の感染につきましては、8月16日以降学校へご連絡ください。）



今年の夏休みは、39日間あります。夏休みを毎日元気に過ごすために、夏休み中も『健康観察表』に記録をつけましょう。夏休み中、不規則な生活から、病気になったり、けがをしたり、むしばになったりしないように、自分の生活を点検してください。

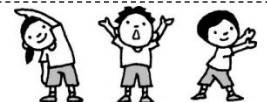
また、『健康観察表 8月・9月号』の8月の表は、その日を振り返ることができるように、その日に感じたり思ったりした「今日のひとこと」を書く欄を設けました（心に良いそうです！）。毎日つけるのは大変ですが、がんばって取り組みましょう！

毎日取り組んでほしいこと！

*毎朝、体温を測り、記録しましょう。

*1日2回（朝と夜）、必ず歯をみがきましょう。

*ジョギングやなわとび、ストレッチなど、暑くても毎日体を動かしましょう。



『健康観察表 6・7月』と『健康観察表 8・9月』は、8月29日（月）の始業式に持ってきてください。（2学期も使います。なくさないように！）

また、定期健康診断で受診や検査を勧められた人は、夏休みを利用して専門医に相談しましょう。



新型コロナウイルス感染症について知りたいときのおすすめサイトをご紹介します！

厚生労働省のHPは、新型コロナウイルス感染症について一番確かな情報を得ることができます。

新型コロナウイルス感染症をのりこえるための説明書
オミクロン株編
オミクロンって結局どーなの？
たいぶがわかん...

諏訪中央病院 玉井医師の「新型コロナウイルス感染症を乗り越えるための説明書(オミクロン株編)」。手書きのイラストでわかりやすく解説してくれます。

座間市のHPでは、市内の感染状況やワクチン接種について知ることができます。

「こびナビ」は新型コロナウイルス感染症や新型コロナウイルスワクチンに関する正確な情報をお届けするプロジェクトです。

自宅療養される方へ ～療養生活に関するご案内～

自宅療養においては、日ごとの感染対策に加え、ご家族等と同居されている場合には家庭内感染を防ぐことが重要です。方ご一家族等が濃厚接触者となった場合は、7日間の外出自粛を求められ、通勤、通学、買い物等の外出ができなくなります。

自宅療養中にご注意いただきたいポイントを記載しましたので、事前に感染対策や療養生活等の準備を行いましう。なお、療養中の過ごし方や体調急変時の対応等の詳細については、「[「自宅・宿泊療養のしおり」](#)」でもご案内していますので、療養前にご一読ください。

こびナビは、新型コロナウイルス感染症や新型コロナウイルスワクチンに関する正確な情報をごまんにお届けする医療従事者のプロジェクトです。

スマホ版情報
2022年10月14日(水)アップデート
2022年10月14日(水)アップデート
2022年10月14日(水)アップデート

子どものワクチン接種特集
11歳以上接種可能！5歳から11歳のコロナワクチン
11歳以上接種可能！5歳から11歳のコロナワクチン
11歳以上接種可能！5歳から11歳のコロナワクチン

もし、自分や家族が感染してしまった際、自宅療養中に注意したいポイントがくわしく書かれています。感染したときに慌てないためにも是非知っていただきたい内容です。療養中の過ごし方や体調急変時の対応等の詳細についても記載されています。