

# 保健だより

No.8

令和3年1月12日(火)

青森中央高校 保健室

## 冬休み明け保健室からのお願いについて

- ①登校前の**健康観察と検温**を必ず実施してください。熱がなくても、いつもと体調が違うなど感じる場合は**登校を控えてください**。  
※「**取りあえず一度登校する**」は絶対に止めてください！！
- ②**毎日必ずマスクをつけて登校してください**。運動、昼食時以外は常にマスクをつけましょう。予備のマスクも準備してください。
- ③ソーシャルディスタンスを意識した行動を心がける。(友人と必要以上にくっつかない)
- ④普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておく
- ⑤学校で体調不良を訴え、保健室で37.0℃以上であれば**早退の措置**をします。時期的にも体調不良の生徒を長く保健室で休ませることはできません。**事前に家族の人と早退時の方法などについて話し合ってください**。
- ⑥**次の場合は速やかに学校(017-739-5135)に連絡すること**。
  - (1) 自分がPCR検査を受ける場合
  - (2) 自分の感染が判明した場合
  - (3) 自分が抗原検査(簡易)を受けた場合  
※ 抗原検査(簡易)で陽性の場合、PCR検査にて確定診断を行うこととなります。
  - (4) 同居している家族等の感染が判明し、自分が濃厚接触者として特定された場合
  - (5) 同居している家族等が濃厚接触者として特定された場合



## 発熱など症状がある場合の受診方法について

### ☆かかりつけ医がいる方

- ・まずはかかりつけ医等に電話相談
- ・かかりつけ医等、相談祭の医療機関が、対応可能の場合：指定された時間に受診  
対応不可の場合：他の診療・検査医療機関を案内

### ☆かかりつけ医がない方

県コールセンター

(新型コロナウイルス感染症コールセンター)

☎0120-123-801 24時間受付(土日・祝含む)

### ☆新型コロナウイルス感染症患者と接触したなど、心当たりがある方

受診・相談センター(保健所)へ電話相談

青森市保健所 017-765-5280

東地方保健所 017-739-5421

弘前保健所 0172-33-8521

## 外国に行っていないのに時差ぼけ?

「休みの日は絶対夜ふかし!」というAさんの生活リズムを見てみましょう。  
寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。

	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	0:00	5:00	10:00

平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行(時差約3時間半)をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。

## 1月スクールカウンセラー来校日

○1月21日(木)

13:00~16:00

※希望する生徒は、担任か保健室までお知らせください。