

保健だより ～新型コロナウイルス感染症について～

千葉県立天羽高等学校 保健室

新型コロナウイルス感染拡大で、政府から4月7日に緊急事態宣言がありました。
これを受け、千葉県では5月6日までは終日、外出を自粛するよう要請がありました。
一人ひとりの適切な行動と健康管理がより一層大切になっています。
感染症の予防と対応について御協力のほどよろしくお願いします。

1 手洗いや咳エチケットを徹底する

清潔なタオルやハンカチを持ち歩きましょう。
マスクについては各自で対応してください。



2 日常の健康管理を行う

- ・免疫力を高めるため、十分な睡眠・適度な運動・バランスのとれた食事を心がける。
- ・健康観察をする 朝の検温・風邪症状等の確認を行う。

配付した健康観察カードへの記入をお願いします。

1日の中でも症状が急激に変化することがあります。こまめに記録をしておきましょう。

3 密閉空間・密集・密室をさける

部屋の換気をこまめにしましょう。



休校中、発熱・だるさ・息苦しさ等の風邪症状がみられる場合は、
必ず学校へ連絡をしてください。

自宅で休養し、症状が続く場合は近隣の健康福祉センターへ相談してください。

「帰国者・接触者相談センター」

(平日午前9時から午後5時まで)

君津保健福祉センター 0438-22-3745

安房健康福祉センター 04-7092-4511

市原健康福祉センター 0436-21-6391

(土日祝日午前9時から午後5時まで)

千葉県庁電話相談受付

043-223-2989

新型コロナウイルスにかかっている、またはかかっている疑いがある場合（濃厚接触者）も
必ず学校へ連絡をしてください。

あなたが今できることは何ですか？

自分の体 大切な人の命を守る行動 できていますか？