

保健だより



令和2年4月10日
流山市立北部中学校
保健室



暖かな春の日差しが心地よい季節となりました。新入生を迎え、新学期がスタートしました。今年は新型コロナウイルスの影響で休校となりましたが、環境が変わると、知らず知らずに緊張して、疲れがたまりがちになります。夜は早めに寝て、体をリセットしましょう。

1年間お世話になる先生方をご紹介します

内科	松山 泰久 先生	松山クリニック
	松崎 光宏 先生	江戸川台クリニック
耳鼻科	中村 寧 先生	中村耳鼻咽喉科クリニック
眼科	西浦 慶子 先生	西浦眼科
歯科	篤森 謙治 先生	ツタモリ歯科医院
	藤田 知久 先生	オーク歯科クリニック
薬剤師	藤波 宏忠 先生	イースト薬局



※健康診断の日程につきましては、休校の関係で実施日未定となっております。

保護者の皆様へ

●欠席・遅刻をするときは・・・

お手数でも必ずご連絡下さい。遅刻をして登校する際には、お子様の安全確保について十分配慮していただきますよう、よろしくお願いします。
電話連絡の場合は、7：55までをお願いします。(7152-0036)

●流山市新型コロナウイルス相談専用ダイヤル

- 受付時間（3月25日から当面の間、平日の時間を延長するとともに、休日に対応します。）
- (1) 平日：8時30分～19時00分
- (2) 土曜日・日曜日・祝日：8時30分～17時15分
- 電話番号：04-7138-6121
- 対応内容：感染症予防に関すること、身体症状の相談
感染症の発生状況 など

電話対応も現在大変混み合っておりますので、「流山市安心メール」の登録もおすすめします。

流山市安心メール



北部中学校のメールとは
異なります。

ご家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合

ご家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合には、同居されているご家族は以下の8点にご注意ください。

ご本人は外出を避けてください。ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出を避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などには行かないようにしてください。

※厚生労働省HPより抜粋、詳しくはHPをご覧ください。

(1) 部屋を分けましょう

個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。

子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。

(2) 感染が疑われる家族のお世話はできるだけ限られた方で。

(3) マスクをつけましょう

使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。

マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗ってください（アルコール手指消毒剤でも可）。

(4) こまめに手を洗いましょう

こまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

(5) 換気をしましょう

部屋は定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開けましょう。

(6) 手で触れる共有部分を消毒しましょう

物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアの取っ手やノブ、ベッド柵など共有部分は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。

※家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、濃度が0.05%（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25ml）になるように調整してください。洗淨前のものを共有しないようにしてください。特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共有しないように注意してください。

(7) 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

(8) ゴミは密閉して捨てましょう（鼻をかんだティッシュなども）