

# 新型コロナウイルス感染症特集

## ～冬休み号～

開志学園高等学校  
2020.12.17  
保健衛生部



いよいよ冬休みがやってきました。全国的に新型コロナウイルス感染症の第3波が続いています。年代を問わず感染者やクラスターが発生している状況です。3密を避ける・マスクを着用する・人との距離を保つ・手洗い・咳エチケット等は今後も続いていきます。「ちょっとくらい大丈夫」と思わず、下記を参考に自分にできる対策を考え、日々行い、感染を防いでほしいと思います。

年末・年始は人の移動が多くなります。十分注意！



### 日常生活で実践できる対策

#### 1 「健康観察カード」の記入（休み中も続けましょう）

発熱（平熱より0.5℃高いがめやす）やかぜ症状がある時は自宅で過ごす。早めの受診行動をとります。

※緊急時連絡先 12/24までと1/5から 開志学園高等学校 1号館 025-287-3390  
2号館 025-287-2209

冬季休業（学校閉鎖期間12/25～1/4） 080-2250-7783（学校携帯）

※冬休み期間中は、人の移動が多くなります。毎日体温を計るとともに行動を記録しておいてください。

#### 2 基本的な生活習慣

夜更かし・食事抜きなどは抵抗力が落ち、インフルエンザなどの感染症の原因にもなります。

#### 3 公共の場所では、基本的にマスクを着用

電車やバス・広場等では大声での会話も控えます。

#### 4 窓やドアをあけて換気

可能な場合、常に窓やドアを開けておきます。暖房使用時も換気をします。

#### 5 人との距離を保つ

飛沫感染・接触感染を防ぐため2メートルあけます。（最低でも1メートル）

#### 6 手洗い・うがい

外から帰った時、食事の前後、共用のものを触った時など。

#### 7 食事

外食のときは向かい合わせにならず、会話は控えめにします。

#### 8 正しい情報を知る

年末年始の帰省や、県内外の人の多く集まる場所を訪れる場合は、自治体の発信や指示にしたがい、感染を防ぐ行動をとります。（状況は日々変わっています）

#### 9 部活動ごとの取り組み

活動場面だけでなく、部室、更衣室でも3密を避けます。

飲み物（ペットボトル・コップ等）やタオル等の共有はしません。

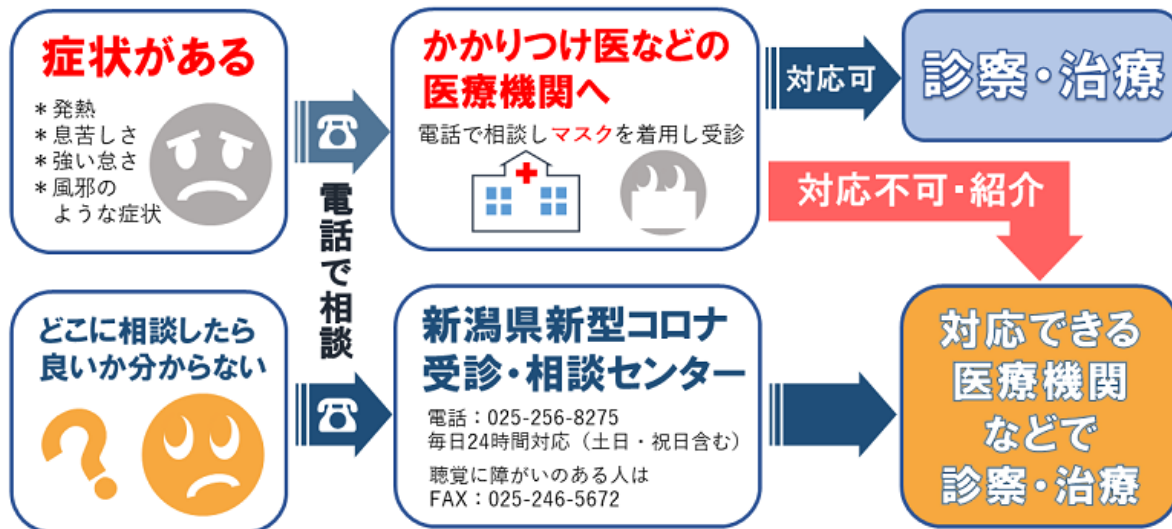
#### 10 差別や偏見

感染者や濃厚接触者、医療従事者、社会機能の維持にあたる方やその家族に対する誤解や偏見に基づく差別は許されません。そのためにも正しい情報を得ること。SNS等で悪い情報ばかりに目を向けないこと。差別的な言動に同調したり発信したりしないことが大切です。



**発熱したら、電話でかかりつけ医へ**

発熱などの体調不良があるときは自分で判断せず、**かかりつけ医などに電話で相談し、受診してください。**  
早期治療は重症化や感染拡大の防止につながります。



問い合わせ先

相談内容	問い合わせ先	電話番号
症状がある ・発熱や咳など風邪のような症状が続く場合 ・強いだるさや息苦しさ、高熱などの強い症状がある場合	かかりつけ医 ※まずはお電話でご相談ください	
発熱などの症状があり、 <b>かかりつけ医がない方</b> やどこに相談したらよいかわからない方	新潟県新型コロナ受診・相談センター — <a href="#">にいがた医療情報ネット(外部サイト)</a> 自分の症状やニーズに合った医療機関や薬局を探すことができます。日頃からかかりつけ医を持ちましょう。	025-256-8275 毎日 24 時間 (土日・祝日含む)
新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談	受診・相談センター (新潟市保健所保健管理課)	025-212-8194 (平日午前 9 時から午後 5 時)
	厚生労働省電話相談窓口	0120-565653 (午前 9 時から午後 5 時。 土曜日曜祝日も受付)
夜間の急な病気やけがの相談(緊急医療相談)	・15 歳以上 #7119 または 025-284-7119(午後 7 時から翌午前 8 時まで) ・14 歳以下 #8000 または 025-288-2525(午後 7 時から翌午前 8 時まで)	