

1～2年生のための Keep In Good Health

3月臨時号
和光国際高校 保健室
2020. 3. 19

《 埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンターについて 》

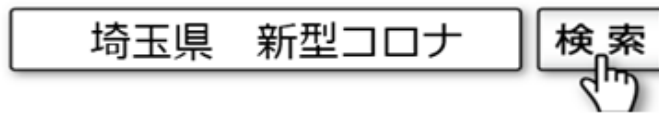
県では従来から実施している新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口を一元化し、下記のとおり「埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター」として3月1日から新たに開設しました。

現在、曜日や時間帯によって異なる相談先を一本化し、一般的な相談のほか、感染が疑われる場合には専門外来につなぐ帰国者・接触者相談センターを御紹介するなど新型コロナウイルス感染症に関する御相談に一元的に対応します。

電話番号：0570-783-770 受付時間：24時間（土日・祝日も実施）



☆新型コロナウイルスに関する最新情報は県ホームページまで



※ 埼玉県公式ホームページより引用

新型コロナウイルス感染症対策 ～ 臨時休業中の過ごし方 ～

1. 早寝・早起きを心掛け、規則正しい生活を送ること。手洗い・水分補給はこまめに。
(不規則な生活を送っていると、学校が再開した際に体力的に厳しくなります。)
2. 三食しっかりと食事を摂ること。特に朝食欠食しないように！
3. スマホやゲームは時間を区切り、課題や勉強も計画的にこなしましょう。
4. 規模の大小にかかわらず、風通しの悪い空間で人と人が至近距離で会話をする場所やイベントへの参加はできるだけ避けること。
5. 軽い風邪症状（喉の痛み・咳・発熱など）がある場合、外出は控えること。
(不安であれば上記の県民サポートセンターへ相談を。)

※新型コロナウイルス感染症に起因するいじめ・偏見・ストレス等の問題に関して、相談窓口

(24時間子供 SOSダイヤル等) もあります。必要に応じて教職員や養護教諭等にご相談ください。



いつ誰が感染しても
おかしくない状況で
す。いたずらに騒が
ず、他人を責めたり
せず、各自でできる
ことをしましょう。



3.11は東日本大震災の日。

東日本大震災から今年で9年が経ちました。全国民が体験した衝撃は、これからも忘れることはないでしょう。この震災の復興を待たずして、次々と襲ってくる自然災害は逃れることのできないリスクです。過去から学び、未来にどう生かしていくかが大切です。日々何気なく過ごしていることは、当たり前ではないということ。感謝の心を忘れずに過ごしましょう。

12月の防災訓練時に実施した『防災チェックシート（10点満点）』

各クラスの平均点は以下のようになりました。
各自防災について、見直す機会としましょう。

一部の保健委員が集計してくれました！

☑ 防災チェックシート

☆ 各クラスの平均点

- 1. 家族で避難場所や連絡方法について話し合っている
- 2. 避難所の場所を知っている。
- 3. 災害伝言ダイヤルや災害用伝言板の使い方を知っていた
- 4. 寝室や居間に大型の家具を置いていない。または転倒防止対策をしている
- 5. 家のドアや通路、階段にものを置いていない
- 6. 家ではガラスの飛散対策（フィルムを貼るなど）をしている
- 7. 家に非常持ち出し品が用意してある
- 8. 通学時に被災することを考え鞆に飲み物や軽食が入っている
- 9. 家や学校で消火器のある場所を知っている。使える。
- 10. 災害時に使えるラジオアプリや防災アプリの存在を知っている。またはDLしている

	1年	2年	3年
1組	4.9	◎6.4	4.1
2組	◎5.3	4.8	◎5.0
3組	4.4	4.5	4.6
4組	4.4	4.1	4.1
5組	◎5.0	4.9	3.4
6組	4.4	4.2	4.4
7組	3.9	3.3	4.4
8組	4.3	3.9	4.7



いざという時のために備えよう！

地震大国と呼ばれる日本。首都直下型地震など、近い将来に大地震が起こることが心配されています。地震以外にも、台風や豪雨といった自然災害も多く起きています。いざという時に焦らないためにも、本当に役に立つ知識を身につけ、日頃から防災グッズなどを備えておきましょう。

☆自分に合った『防災ポーチ』を作っているも持ち歩くのがオススメ☆

持ち歩くのにオススメなグッズ♪

*大判ハンカチ

*携帯トイレ

*ティッシュ

*口腔ケア用ティッシュ

*使い捨てカイロや汗拭きシート



*ビニール袋やレジ袋

*すぐに食べられるお菓子

(飴やチョコなど)

*モバイルバッテリー

*各自必要な薬があれば3日分

