

桜が咲き始めましたが、今まで経験したことのない春を迎えることとなりました。

緊急事態宣言で、自粛する日々が始まり、学校に来て、友達と共に授業や部活に勤しむ…という当たり前のことができません。孤独や寂しさを感じる人もいるでしょう。体が辛い時はかかりつけ医へ、こころが辛い時には

24時間子供SOSダイヤル **0120-0-78310** (なやみ言おう)

に連絡してみてください。夜間・休日を問わず対応してもらえます。自粛する生活は今後しばらく続くと予想されます。様々な機関、身近な大人を頼って、乗り越えていきましょう。



☆布マスクが届きます☆

国から、生徒の皆さん全員に、一人2枚、布マスクが届く予定です。届き次第、配付しますので、活用しましょう。

布製マスクは、1日1回の洗濯で、約1ヶ月持ちます。洗い方に関しては、YouTube「布マスクをご利用のみなさまへ」で検索してください。経済産業省の動画です、ぜひ参考にしてください。

☆取り組んで欲しい、食事時の感染予防☆

美味しいものを食べると幸せホルモンが放出され、

免疫力UP！自粛中でも、食事の時間は大切にしたいですね。ところが家族内感染の多くが、食事中とのこと。今から気をつけなければ！

【食事時の予防ポイント】

- ① 食事前の手洗いを徹底する
- ② 飛沫感染を防ぐために、向かい合って食事をしない
- ③ 食事中は、なるべく会話を控える
- ④ 屋外で食事をする時も、密接場면을避ける
- ⑤ 昼食前に、部屋の換気を必ず行う
- ⑥ テイクアウト等でお店に行くときには、周りの人と1～2メートル離れる(ソーシャルディスタンス)

家族が感染したら、どう対応すればいい？ 8つのポイント



世話をする人は1人が望ましい



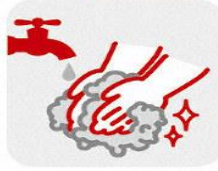
定期的に換気を



マスクをつける



汚れた衣類は洗濯し、完全に乾かす



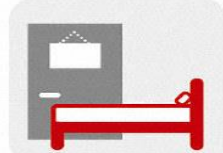
こまめに手洗いやうがいをする



共用部分(ドアの取っ手やノブなど)を消毒



ゴミは密封して捨てる



可能な限り患者の部屋を分ける

毎日新聞 HP 新型コロナ Q&A <https://mainichi.jp/articles/20200403/ddm/010/040/014000c> 参照

目に見えないウイルスと戦うのは並大抵のことではありません。どんなに気をつけて予防していても、熱が出たり、咳が出たり、体調が悪くなることもあるでしょう。自分だけでなく、家族が体調を崩すこともあると思います。判断に迷ったら、かかりつけのお医者さんに相談しよう。高熱や咳などで病院を受診したら、学校に結果を報告してください。また、新型コロナウイルス感染症に罹っていることがわかったら、教頭先生まで連絡をお願いします。

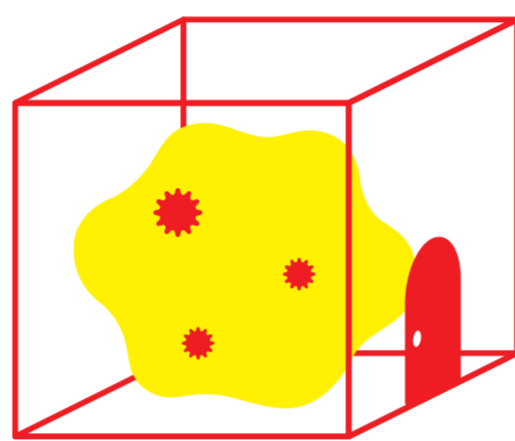
新型コロナウイルス 感染症拡大を防ぐために

⚠️青森県からの緊急のお願い

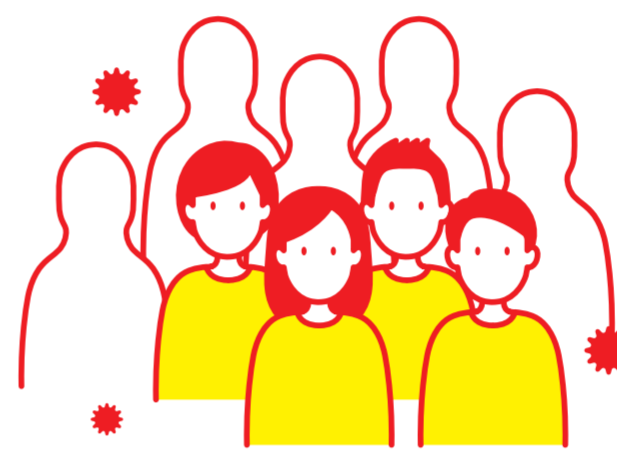
皆様一人一人の行動、そして各職場や学校などにおける対応が、今後の青森県における感染の動向を大きく左右します。どうぞ御協力をお願いします。

3つの「密」を避けましょう

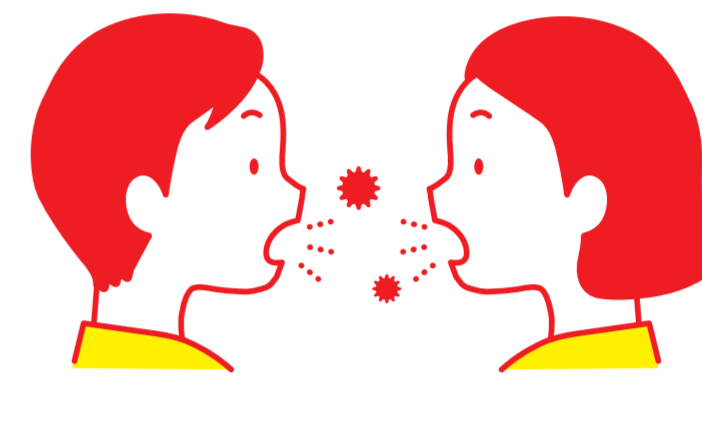
- イベント、会議、スポーツ、会食等も含め、あらゆる場面において**密閉・密集・近距離**での会話等を避ける



密閉



密集



密接 (近距離)

- 家庭や職場等では**基本的な感染対策を徹底**する



手洗い



咳エチケット



体調不良の場合は自宅で安静に

県外に移動しようとする方へのお願い

緊急事態措置の実施区域へ
不要不急の移動を自粛

緊急事態措置の実施区域以外へ
移動先の感染者発生状況等を踏まえ慎重に判断

感染が疑われる症状が出た場合のお願い

- **医療機関を受診する前に**、まずは保健所に設置している「帰国者・接触者相談センター」に連絡する（同センターが「帰国者・接触者外来」に案内します）

[相談の目安] ※高齢者や基礎疾患等のある方は、以下の状態が2日程度続く場合

- ・海外から帰国し、感染が疑われる症状がある方
- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方

相談窓口

[帰国者・接触者相談センター] 感染が疑われる方は、まずはこちらにご連絡ください。

青森市保健所 / 017-765-5280 八戸市保健所 / 0178-43-2291 弘前保健所 / 0172-33-8521 五所川原保健所 / 0173-34-2108
上十三保健所 / 0176-22-3510 むつ保健所 / 0175-31-1891 東地方保健所 / 017-739-5421 三戸地方保健所 / 0178-27-5111

[コールセンター] 新型コロナウイルス感染症に関する情報や予防方法など、一般的な相談やお問い合わせは、こちらをご利用ください。

0120-123-801 (フリーダイヤル/土曜・日曜・祝日含めて24時間対応)