



短かった冬休みが終わり、3学期がスタートしました。皆さん体調はどうか？
 昨年の2月から突如始まったコロナ禍。そして2度目の緊急事態宣言が発令されました。
 これまでも色々な制限があって、不自由な高校生活を強いられ、不安な気持ちで学校に来ている人もいでしょう。もしかすると「高校生は感染しても無症状か軽症だし…」そう思っている人もいかもしれません。しかし、学校には病気と戦いながら通学している人、高齢や病気を患っているご家族がいる人、医療機関や介護施設で働く家族がいる人・・・色々な人がいます。学校は色々な人がいる集団で生活しています。「自分さえ良ければいい」ではなく、繋がっている誰かが不安になるような行動は慎み、残り少ない3学期、自分ができる最大限の感染対策をとりながら有意義に過ごしましょう。

これだけは守ろう！今できること！

◎マスクの着用

- ・食事や激しい運動時にマスクを外すときは会話をしない、距離をとる！！
- ・やむを得ずマスクを忘れた場合は保健室に取りにきてください。



◎換気の徹底

- ・窓は10センチ～20センチ程度、中庭側前方の窓、廊下側後部上窓を開けます。
 常時換気が難しい場合は休み時間には必ず前後の窓、扉を開放して換気を行ってください。

例年より寒くなるので、必ず寒さ対策をしておきましょう。



◎毎日の健康観察



- ・朝、検温をしておきましょう。発熱や風邪症状がある人は登校せずに学校に連絡をいれてください。また症状によっては必ず医療機関を受診し、学校へ報告してください。

◎部活動での注意

- ・緊急事態宣言下において感染リスクの高い活動や練習試合等が禁止になっています。
ミーティングなど集まって話す場面や、更衣室や部室では必ずマスクを着用しましょう。
- ・活動の前後は必ず十分に手洗いを行い、水分補給用のコップやボトルの共有は絶対にやめましょう。
- ・各部活に消毒液を配布しています。補充が必要な場合は保健室まで取りにきてください。

体調が悪く感じた時は、正しい行動をとりましょう

◎外出をせず、自宅で休養する。学校を休む場合は必ず連絡する。

息苦しさ、強いだるさ、高熱がある場合
 発熱や咳が数日続く場合 ➡ かかりつけ医に相談

夜間や休日、かかりつけ医に相談できない場合は
 新型コロナ受診相談センターへ連絡↓

センター名	電話番号
大阪府 池田保健所・茨木保健所 守口保健所・四條畷保健所	06-7166-9911
大阪市保健所	06-6647-0641
高槻市保健所	072-661-9335 ※050-3531-5598
豊中市保健所	06-6151-2603 ※050-3531-0361
吹田市保健所	06-7178-1370 ※050-3531-5598



*休日等の時間外に電話をされた際は、自動ガイダンスに切り替わりますので、指示に従ってください。
 なお、※の電話番号がある保健所は、休日等の時間外に繋がる専用番号です。

《新型コロナウイルス感染症の疑いにより受診する際の留意点》

- 事前に医療機関に連絡し、受診の方法について確認し、他の人との接触（公共交通機関の利用等）を避け、マスクを着用して受診してください。
- 医療機関等から新型コロナウイルス感染症（疑い含む）と診断された場合は速やかに学校に連絡してください。

※保健所（医師含む）から「自宅待機」を要請された場合や、感染を確認する検査（PCR検査・抗原検査）を受けることとなった場合等も、学校へ連絡ください。

感染対策を取っていても、体調を崩すことは誰でもあります。
 その時は、しっかりと休み、医師に相談する。それが正しい行動です。
 もし、何か不安や心配なことがあれば、保健室へ相談にきてください。

