



R2.2.20 鳥取城北高等学校 保健室

3年生の皆さんへ



卒業おめでとうございます
新しい友達や先生との出会いで緊張した1年生、学校生活にも慣れて先輩らしい顔つきを見せてくれた2年生、それぞれの進路に向かって頑張った3年生、一生に一度しかないあなただけの3年間。「さようなら」の後には、もっとたくさんの出会いが待っています。胸を張って旅立ってください。

【日本スポーツ振興センターの給付申請について】

学校(授業中、休憩時間、部活動、登下校など)でケガをした人は、日本スポーツ振興センターの申請ができますが、申請のし忘れ等ありませんか。ケガをしてから2年で時効になりますので早めに申請をしてください。

【今年度の健康診断で“要受診・要治療”と言われた皆さんへ…】

鳥取県における「小児特別医療費助成」は、「18歳(18歳に達する日以後の最初の3月31日)」までです。むし歯や、視力矯正等、気になっているところがあれば3月末までに受診しておきましょう!!

インフルエンザによる欠席者の報告数

2月中旬に入ってから報告がなくなりましたが、現在もなお、県内にはインフルエンザ警報が発令中です。引き続き感染予防に努めましょう!!



新型コロナウイルスについて

(鳥取県ホームページ及び啓発チラシより引用)

報道等であるとおおり、中国武漢市を発端に発生している「新型コロナウイルス」の、国内への感染拡大が懸念されています。今後の流行拡大も視野に入れながら、いざという時に備えた予防対策を心がけましょう。感染が心配な場合は、必ず保健所の相談窓口に一報し、保健所の指示に従って医療機関を受診するとともに、受診結果については学校へお知らせください。

Q どうすればウイルスを取り除けるの??

A. コロナウイルスは石鹸による手洗いで洗い落とせます。消毒用アルコールも有効です。

感染症予防対策

- ・「手洗い」「咳エチケット」を徹底する。
- ・咳やくしゃみが出る場合は、「マスクの着用」を心がける。
- ・人ごみや繁華街の外出はできるだけひかえる。
- ・日ごろから十分な休養やバランスのよい食事をとり、体の抵抗力を高める。



Q. どうやって感染するの??

- A. 飛沫感染および接触感染で、具体的に次の2つが考えられます。
- ①咳やくしゃみなどによって飛び散ったウイルスを口や鼻から吸い込む。
 - ②ウイルスについたものに触った手から口や鼻などに入る。



Q. どんな症状があるの??

A. 数日間続く微熱、咳、倦怠感、息苦しさなどです。

Q. 症状が出たり心配になったときはどうすればいいの??

A. 感染したかもしれない…など、心配なことがあれば以下の相談窓口にご連絡ください。

○発熱時の相談窓口(24時間対応)

鳥取市保健所 0857-22-5694 (時間外0857-22-8111)

倉吉保健所 0858-23-3145

米子保健所 0859-31-9317

○全般的な相談窓口

鳥取県福祉保健部健康医療局

健康政策課 感染症・新型インフルエンザ対策室

0857-26-7153 (時間: 午前8時30分から午後5時15分)

正しい手の洗い方

手洗いの前に… ※爪は短く切っておきましょう。
※時計や指輪ははずしておきましょう。

<p>①</p> <p>流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。</p>	<p>②</p> <p>手の甲をのぼすようにこすりつけます。</p>	<p>③</p> <p>指先・爪の間を念入りにこすります。</p>
<p>④</p> <p>指の間を洗います。</p>	<p>⑤</p> <p>親指と手のひらをねじり洗いします。</p>	<p>⑥</p> <p>手首も忘れずに洗います。</p>

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取ってください。

首相官邸、厚生労働省作成チラシより引用