

# ★ほけんだより★No7

令和4年10月7日  
柏崎市立東中学校

## 【確認】 新型コロナについて (県HPより抜粋)

今や、誰がどこで感染してもおかしくない状況となりました。政府の方針としても、全数把握が終了したため、感染した方が自分でフォローアップセンターに登録したり、自宅待機期間をカウントしたりすることも出てきました。「感染したかも？」という時の対応について、整理し、確認します。

【新型コロナに感染したかも?!と思ったら】

① 軽症	② 症状が重い	③ 救急車を呼ぶ必要あり
・飲んだり食べたりできる ・呼吸が苦しくない など	・水分が飲めない ・ぐったりして動けない ・37.5℃の発熱が4日以上続く など	・顔色が明らかに悪い ・唇が紫色になっている ・急に息苦しくなった など
抗原定性検査キットや 陽性者登録・フォローアップセン ターの活用も検討	かかりつけ医や 受診・相談センターに連絡	救急車をためらわない

抗原定性検査キットや陽性者登録・フォローアップセンターの活用方法

- 1 「新潟県 有症状者への抗原定性検査キット配付」で検索  
(<https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/kanyaku/kennsakitto.html>)
- 2 県HPにある、検査キット申請フォームよりキット配送申請
- 3 自宅に届いた検査キットを使用し、自己検査を実施

陽性的場合	陰性的場合
・県が配付する抗原定性検査キットに同封の「抗原検査キットを 使用する皆様へ」に記載のQRコードより、 もしくは県HP「陽性者登録・フォローアップセンター（旧・ 陽性者登録センター）」 ( <a href="https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/kanyaku/0514092.html">https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/kanyaku/0514092.html</a> ) で登録する。 ・療養開始	・症状が軽快するまでは外出を控え、 人と会うことを控えてください ・症状が軽快しない場合はかかりつけ 医もしくは受診・相談センターへ相 談をお願いします

学校への連絡（確認）

- 平日の夜間・休日に【生徒本人が陽性】となった場合  
・・・市役所（23-51111）へ連絡を入れてください。
- 平日の夜間・休日に【ご家族が陽性】となった場合  
・・・翌朝もしくは休み明けに学校（24-2247）へ連絡を入れてください。
- 平日の日中に【生徒本人またはご家族が陽性】となった場合  
・・・これまで通り、学校（24-2247）へ連絡を入れてください。

【陽性者・濃厚接触者 自宅待機の数え方】

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
陽性者①	発熱			解熱					待機解除	
陽性者②	発熱					解熱	咳	咳		待機解除
濃厚接触者	感染者の発症日						待機解除			

陽性者（症状がある場合）の自宅療養期間

- ・発症から7日間経過し、かつ、症状軽快後 24 時間経過した場合には8日目から療養解除可能。
- ・10 日間が経過するまでは、感染リスクが残存することから、ハイリスクな接触、訪問、行動を避け、自主的な感染予防行動の徹底に努める。

陽性者（症状がない場合）の自宅療養期間

- ・検体採取日から7日間を経過した場合には8日目に療養解除可能。

陽性者①パターン・・・症状が出た日を0日目と数え、7日間は自宅待機となります。

陽性者②パターン・・・7日間待機に加え、全ての症状が消失してから 24 時間経過後に療養解除となります。

**陽性になった方は、療養解除となり学校に登校する際に、「療養解除届」の提出が必要です。学校のHP からダウンロードし、保護者の方がご記入ください。**

濃厚接触者の自宅待機期間

感染者の発症日（感染者が無症状の場合は検体採取日）または感染者の発症等により住居内で感染対策を講じた日のいずれか遅い方を0日目として、5日間（6日目解除）

## 10月10日 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。普段から目のこと大切にしていますか？視力が良い人はこれからも良い目を保つために、もう既に視力が低下している人はこれ以上低下させないために、目にやさしい生活を心がけましょう！

本を読むとき、スマホ、ゲームは正しい姿勢、明るいところで、休憩をとりながらやりましょう。



外で遊び、日光を浴びましょう。日焼け・熱中症対策も忘れずに。

早寝早起きをし、規則正しい生活習慣をこころがけましょう。



好き嫌いのない、バランスのとれた食事をこころがけましょう。



定期的に眼科医の検査を受け、指導にしたがって正しくメガネやコンタクトレンズを使いましょう。



## 受診勧告書を再配付しました

まだ受診が完了していない生徒に、受診勧告書を再配布しました。通院中の方、既に受診終了したのに・・・という方がいましたら行き違いですので申し訳ありません。保健室へお知らせ下さい。部活動も冬時間となりました。時間を見つけて受診くださいますよう、保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。