

# 保健だより 臨時号

令和3年8月23日  
那覇市立石嶺中学校  
発行:保健室

県内の新型コロナウイルス感染状況を踏まえ、夏休み期間を延長することが決まりました。県内の感染者数が連日最多を更新し、不安を抱えながら過ごしているかと思います。自分自身や周りの人の命を守るため、医療体制を守るために、引き続き、感染予防対策に努めることが大切です。今一度、感染予防対策について確認して下さい。1日でも早くみなさんに会えることを楽しみにしています😊



## 緊急事態宣言発令中

～緊急事態措置に係る沖縄県対処方針～抜粋

### 【特にお願いしたいこと】

- ① 日中も含めた不要不急の外出を自粛し、人との接触を減らしましょう  
生活必需品の買い物であっても、混雑する時間をさけましょう。外出を半減すること。
- ② 都道府県間の移動・往来は自粛すること  
帰省は控えるようお願いします。
- ③ 離島との往来は、自粛すること
- ④ ビーチパーティーやホームパーティー等飲食を伴うイベントでの感染が増加中です。同居家族以外とのイベントは控えましょう  
飲食関係による感染を多数確認しております。飲食につながるイベントの自粛をお願いします。



### 【外出自粛要請】

- ① 日中も含めた不要不急の外出や移動を自粛すること。特に20時以降の外出を控えること  
屋外での運動や散歩など、生活や健康の維持のために必要なものを除き、外出を控えてください。
- ② 必要な外出や移動であっても、混雑している場所や時間を避けて行動すること

### 【飲食での要請】

- ① 感染防止対策が徹底されていない飲食店等や休業要請又は営業時間短縮の要請に応じていない飲食店等の利用を厳に控えること
- ② 会食は、同居家族等と、少人数かつ短時間で実施、感染対策が徹底されていない飲食店の利用を厳に避けること
- ③ 飲食店の求める感染防止対策に積極的に協力すること  
検温、マスク着用、手指消毒、間隔をあげた配席等店舗が求める感染予防対策にご協力ください。

### ⚠️ 沖縄県医療非常事態宣言



- ① 不要不急な救急受診は控えること  
体調不良時は、日中のクリニック等かかりつけ医を受診、発熱時は県コールセンターを利用する  
※沖縄県新型コロナウイルス感染症相談コールセンター：(098)866-2129
- ② 毎日検温等の健康観察をし、少しでも症状がある場合、通学、外出等を止めること



# 学校からのお願い

## ●健康観察・体温チェック

毎日、朝夕に健康観察と体温測定をしましょう。  
同居家族も併せてお願いします。  
必ず健康観察シートに記入をして下さい。



※**登校日に玄関にて提出です。**

## ●手洗い、マスク、三密をさける

基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。  
やむを得ず外出する際は、正しく  
マスクを着用し、帰ったら必ず  
石けんでの手洗いをして下さい。



## ●生活リズムを整えましょう

早寝・早起き、1日三食バランスのとれた食事、  
適度な運動を心がけて免疫力を高めましょう。  
生活リズムが崩れないように注意して下さい。

## ●家で過ごしましょう

外出及び人との接触機会を削減しましょう。  
「感染しない・感染させない」ための行動を意識し、  
家族や周りの大切な人の命を守りましょう。

※**コロナに関して保健所等から指示があった場合は必ず学校へ連絡して下さい。**

濃厚接触者に特定された場合や陽性になった場合は、必ず学校へ連絡をお願いします。  
保健所等の指示は、メモを取るなどして聞き漏らさないようにし、学校へ報告をお願いします。



# 休み明けの登校について

## ①生徒本人又は同居家族に発熱等の風邪症状がある場合は、自宅で休養して下さい。

休む際は、学校へ連絡し、症状を具体的に伝えて下さい。

## ②同居家族が濃厚接触者となった場合、PCR検査の結果待ちである場合も登校を控えるようにお願いします。(緊急事態宣言終了日まで) ※市教委より

## ③マスクは忘れずに持参し、予備のマスク(2~3枚)も準備して下さい。

マスクをなくした、ひもが切れた等、保健室にもらいに来る生徒が多いので、準備をお願いします。

## ④水筒やマイボトルを持参して下さい。

熱中症予防のためにも、各自で水筒やマイボトルを持参して下さい。(まわし飲みは禁止です)



※**休校が明けて登校する際は、健康観察シートを忘れずに持ってきて下さい!**