

明日からの4連休に向けて保健部より

R2.7.22 秩父高校保健部

学校が再開され、分散登校2週間そして通常登校1ヶ月が過ぎ、6月下旬からは部活動や行事も徐々に始まっています。教室では換気・消毒に気を配り、マスクをつけての講義中心の授業ではありますが、通常の学校生活に戻ろうとしています。生徒も日に日に元気を取り戻しているようです。さて明日から4連休となります。ご家庭でも次のことに気をつけて過ごして下さい。来週から定期考査ですが、疲れている心と体を休めることも大切です。計画的に有意義な連休にしてほしと思います。

感染状況について

7月21日現在、日本国内の新型コロナ感染（陽性）者数は、東京、大阪、首都圏等の都市部を中心に25,844人となっています。埼玉県は1,780人とのことです。緊急事態宣言解除後も感染者は増加の一途を辿っています。若者の感染者も増えており、無症状（不顕性感染）の状態で他人に移すことが懸念されています。

感染予防対策について

- 不要不急の外出は控えるようにしてください。
感染者が多いところへのお出かけ等はなるべく避けてください。連休中は人の移動も多くなりますので、特に注意を払ってください。
- まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などに、こまめに石けんで手を洗いましょう。アルコール消毒も有効です。
- こまめな水分補給、そして食生活や十分な睡眠で抵抗力を高めるなど、一般的な感染症対策を行うことが大切です。連休で生活が乱れがちかと思いますが、早寝、早起き、適度な運動等、基本的な生活習慣を崩さないようにしてください。
- 周囲の方へ感染を広げないために、下記のこと気につけてください。
 - ・マスクの着用
 - ・ティッシュ、ハンカチで口鼻を覆う
 - ・袖で口鼻を覆う
- スマホ、リモコン、ドアノブ、スイッチ等、複数の人がさわるものについては、清掃や消毒をこまめに行いましょう。

相談窓口について

- 埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

受付時間：24時間（土日・祝日も実施）

☎0570-783-770

- 県内各保健所

秩父保健所：☎ 0494-22-3824

* 万が一本人またはご家族が罹患した場合、または上記相談窓口に連絡を取った場合は、
7月27日（月）に秩父高校（TEL 0494-22-3606）へご連絡ください。

詳しい情報は下記を参照してください

埼玉県ホームページ

厚生労働省ホームページ