

家庭数



今年も残り1ヵ月です。いよいよ寒さも本番を迎えます。冬休みには、クリスマスやお正月などの楽しみがたくさんありますね。元気に楽しく過ごせるように、規則正しい生活と感染予防を心がけましょう。

ふゆ けんこう あんぜん 冬を健康で安全にすごそう

①生活リズムを崩さない。

冬休みに入っても、夜ふかしせずしっかり睡眠をとしましょう。

年末年始は食べすぎにも注意です。バランスのよい食事で丈夫な体を作りましょう。



②感染症やかぜの予防をする。

寒くても手洗いやうがい、換気をするなどでウイルスの感染を予防しましょう。また、乾燥を防ぐことも大切です。



③運動をする。

体力や免疫力がつくだけでなく、体を動かすことで気持ちをリフレッシュすることができます。



④暗くなる前に家に帰る。

冬は日が暮れるのが早くなります。安全のために、明るいうちに帰ったり、帰りの時刻をお家の人に伝えたりしましょう。

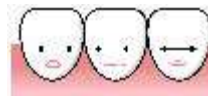


マスクの時も鼻呼吸できていますか？

マスクをつけていると、つい口呼吸になっていませんか？



口呼吸は口の中が乾燥するだけでなく、ほこりやウイルスがそのまま体内に入ってしまう。鼻で呼吸をすることで、体に入る空気の温度や湿度を高めたり、鼻毛がフィルターの役割を果たしたりしてくれるので、感染症の対策にもなります。



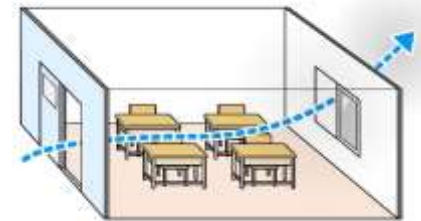
口呼吸は歯並びにも悪影響です！

かんき 換気をしよう！

換気は、汚れた空気を外に出したり、薄めたりすることができ、感染症対策の1つになります。

換気の目安は1時間に5～10分程度と言われて

おり、5分ずつ2回に分けると良いです。また、できるだけ対角線にある窓を、2か所あけることで空気の通り道ができ、効率的に換気を行うことができます。窓が1つしかない場合には、部屋のドアを開けて扇風機を窓に向けることが効果的です。



冬休みには、

は 歯みがきカレンダー

があります。11月の「いい歯の日集会」では、歯みがきの大切さを改めて学びました。冬休みも毎日ていねいに歯をみがきましょう。

10月から保健室に、大学生ボランティアさんが来てくれています。このほけんだよりはボランティアさんが作りました！

みなさんが元気に楽しく過ごせるお手伝いをしたいと思っています。保健室にいたことが多くですが、廊下などでも気軽に声をかけてくださいね。



もし、発熱したら

受診するための3ステップ



※ まずは、かかりつけ医に相談。
かかりつけ医で対応できない場合には...

1 医療機関を検索

新型コロナとインフルエンザ両方の診療ができる

「埼玉県指定 診療・検査医療機関」を検索システムからお探しください。

埼玉県 診療・検査医療機関

検索



URL <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/hpsearch.html>

2 受診の予約

他の症状の患者さんとの接触を避けるため、医療機関ごとに発熱患者専用の受付時間を設定している場合があります。必ず事前に予約をしてください。



3 受診

必ず、予約した病院で受診してください。



受診時のお願い

- 受診の際は、必ずマスクを着用しましょう
- 医療機関の指示事項を守りましょう
- 公共交通機関の利用は控えましょう
- 検査は医師が必要と認めた場合に行います



3メートル、さじようを



受診先の確認・受診を迷う場合

☎ 048-762-8026

FAX 048-816-5801

埼玉県受診・相談センター

午前9時～午後5時30分（土曜日、日曜日、祝日も対応）

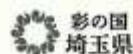
受診先の確認・一般的な質問

☎ 0570-783-770

FAX 048-830-4808

県民サポートセンター

24時間・年中無休



埼玉県保健医療部感染症対策課
感染症・新型コロナウイルス対策担当
TEL 048-830-3557 FAX 048-830-4808

埼玉県LINE公式アカウント
「新型コロナウイルス対策パーソナルサポート」
からも受診できる医療機関を検索できます



受診する前に！

注意事項をもう一度チェック！



☐ 事前に医療機関へ連絡していますか？

他の症状の患者と接触しないように発熱患者専用の受付時間を設定している場合があります。必ず事前に電話連絡をしてから受診してください。

※ 事前連絡をしないで医療機関に行っても、受診できないことがあります。

☐ 下記の理由では検査できません

- 漠然とした不安がある
- 陰性証明がほしい

※ 検査は、医師が必要と認めた場合に限り行われます。

☐ 連携する医療機関等へ検査を引継ぐ場合があります

医療機関によっては、診療のみ実施しているものもあります。

連携する医療機関へ検査が引き継がれた場合は、

受診先の医療機関の指示に従ってください。

☐ マスクを着用していますか？

☐ 公共交通機関を使わずに受診できそうですか？

感染症拡大を防止するため、なるべく公共交通機関を使わずに受診してください。

自分や大切な人を守るために「スマートフォンアプリ」への登録をお願いします。

