

## 夏季休業に向けて保健部より

R2.8.7 秩父高校保健部

明日から夏休みです。2週間という短い期間ですが、体にも心にも十分な休養と栄養を取ってください。そして2学期からまた元気に学校生活を送れるようにしましょう。

### 感染状況について

8月5日現在、新型コロナ感染者数は、累計で日本国内 41,129人、埼玉県 2,623人となっています。7月の4連休明けから地方にも感染が広がり増加の一途を辿っています。若者の感染者の割合が増加し、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

～ 学校医 石塚大輔先生より ～

① 3密（密閉、密集、密接）を避ける      ② マスクをする      ③ 不要不急の外出を控える

この3点をしっかりと守ることで感染拡大を防ぐことができます。部活動、補習など用事が済みましたら寄り道することなく帰宅しましょう。

- 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。夏季休業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。夏季休業中、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、咳エチケットに気をつけてください。  
・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
- かかりつけ医、休日診療所へは必ず電話をしてから受診してください。
- \* 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で連絡を取った場合は、秩父高校（TEL0494-22-3606）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