

夏休み中も規則正しい生活を心がけることができましたか。感染症の拡大が見られます。もう一度、自分ができる感染症対策を一人一人が見直してください。学校はオンライン授業や分散登校になるなどいつもと違った2学期がスタートしました。いつもと違うことへの不安や焦りで、こころが疲れやすくなります。一人で抱え込まず、だれかに相談することが大切です。

しばらくオンライン授業が中心となり、目が疲れやすくなります。休憩時間に軽く目を閉じる、温かいタオルを目に当てるなどリフレッシュしましょう。

## 8月27日(金)～9月12日(日) 三重県 緊急事態措置

- 生活の維持に必要な場合を除き、外出や移動の自粛
- 公共交通機関では会話は控える
- 手洗い、手指消毒
- マスクの着用
- 人と人の距離の確保
- 朝の検温入力

**昼食時は「黙食」をお願いします。マスクをはずした状態での会話は、感染リスクが高い状態です。**

### ◆発熱等の症状がある方の相談窓口

- (1) まずは、かかりつけ医等の身近な医療機関に、電話でご相談ください。
- (2) 相談する医療機関に迷う場合は、受診・相談センターへご相談ください。

### ◆新型コロナウイルスに関する一般的な相談

三重県医療保健部感染症対策課 059-224-2339 (専用回線)  
国(厚生労働省) フリーダイヤル 0120-565653

### ◆ワクチン接種に関する相談

みえ新型コロナウイルスワクチン接種ホットライン

059-224-2825

※土・日・祝含む午前9時から午後9時まで

※電話での相談が難しい場合は、メール ([vaccine@pref.mie.lg.jp](mailto:vaccine@pref.mie.lg.jp))

またはFAX(059-224-2344)でご相談ください。

引用・参考：三重県新型コロナウイルス感染症特設サイト <https://www.pref.mie.lg.jp/covid19.shtm>

## 新型コロナウイルス感染症(疑い)等に関する出席停止

【対象になるとき】

- ◆感染症(疑い)等による症状がみられる場合
- ◆家族の体調不良や検査結果待ちにより自身が自宅待機、接触者・濃厚接触者に特定された場合
- ◆新型コロナウイルスワクチン接種のため
- ◆新型コロナウイルスワクチン接種後の身体症状のため

【申請方法】

朝の欠席連絡時に出席停止の対象であることを伝えてください。または、保健室に用紙を取りに来るか、学校のホームページからダウンロードし、保護者の方に記入してもらい担任を通して申請してください。その他、対象になるかわからない場合は学校へ確認してください。

# 自分でできる応急処置の RICE

Rest

安静にして動かさない

痛めた、腫れた、出血したなどのケガの応急処置は適切にすることで、回復も早いと言われています。

Icing

痛いところを冷やす

【準備物】

- ◆氷
- ◆ビニール袋
- ◆包帯
- ◆毛布やタオル



Compression

押さえて圧迫

冷やすときは氷で15～20分程度が良いです。約1時間たったら再び15～20分冷やしましょう。冷湿布は、深部を冷やすことができないので応急処置には、おすすめしません。

Elevation

心臓より高く挙上する

## 「もしも」に備えて、今できることは？

9月1日は防災の日です。近年、大規模な地震・大雨・洪水をいった自然災害が毎年のように発生しています。学校でも突然の災害を想定し、定期的な避難訓練や防災設備点検等、態勢を整えています。いつ・どこで起こるか予測できないからこそ、日頃からのできる限りの備えが大切です。

- ・食料品、消耗品の備蓄（定期的に確認してローリングストックを！）
- ・ハザードマップの確認（津波、地震、土砂災害などそれぞれ確認）
- ・家族会議（避難経路、待ち合わせ場所、持ち出すもの）
- ・転倒や飛散の防止（家具の固定、ガラスへの対策）



☎  
171

## 災害用伝言ダイヤル

災害時に電話が繋がらなくなったり、通信障害が起こる可能性があります。171は、災害時の番号で、つながりやすいです。災害時に録音・再生することができます。家族の人と伝言でやりとりできます。

もしもの時のために家族と話し合っておくことはとても大切です。171はNTTのHPから詳しく知ることができます。期間が決められていますが体験版を利用することもできます。災害時の準備を確認しておきましょう。

<https://www.ntteast.co.jp/saigai/voice171/index.html>

## 9月のカウンセリング予定

9月 3日(金)

10日(金)

17日(金)

24日(金)



予約は保健室まで♪