

教育目標

たのしく  
かしく  
せいっぱい

# ほけんだより

令和2年11月6日

NO.10

富岡市立高瀬小学校

保健室

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜやインフルエンザ、その他の感染症に負けないようぶな体づくりを心がけましょう。インフルエンザ流行期における「発熱の相談体制」に変更がありましたので、裏面をご覧ください。

## 11月の保健目標

歯や口の健康を守ろう

けんこう からだ

かんせんしょうよぼう

## 健康な体づくりが「感染症予防」に

さむ 寒くても・・・  
て あら 手洗い・うがい  
かん き 換気

気温が下がり、空気が乾燥してくるこの時期、気をつけたいかぜやインフルエンザ、新型コロナ感染症。寒くても「手洗いとうがい」が、感染症予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。寒いからと閉めきらずに、「換気」をしっかりしましょう。

また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きな感染症予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。



### せっけんで手を洗う

あわあわ手洗い



がらがらうがい



3食しっかり食べる



早ね早おき



窓を開けて換気。  
乾燥に注意！



マスクの着用



からだを休養させる。(お風呂で暖まる。よく寝る)

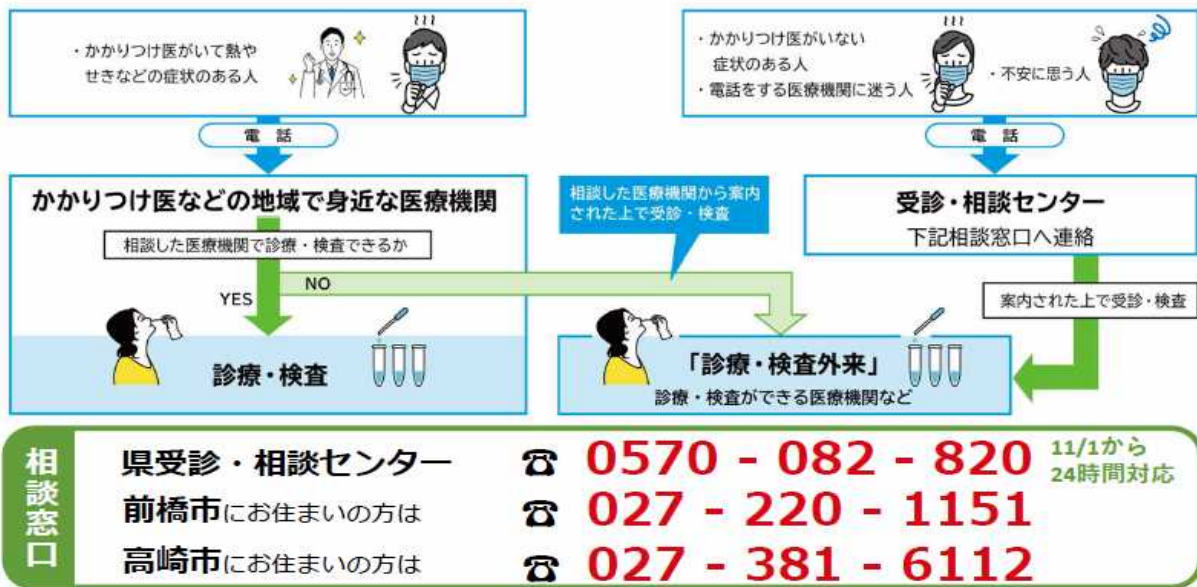


# インフルエンザ流行期における相談体制について

例年の季節性インフルエンザ流行期には多数の発熱患者等が発生しており、特にこの秋冬には季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の区別が困難な多数の発熱患者等の発生が想定されます。

そこで、11月1日（日）から、発熱患者等が受診に迷わないよう、適切な相談に応じる「群馬県受診・相談コールセンター」（「受診・相談センター」（県保健所）の代表電話相談窓口）を設置されました。24時間体制で電話相談に対応します。なお、当該コールセンター等の設置にあたり、従前の「新型コロナウイルス感染症コールセンター」及び「帰国者・接触者相談センター」（県保健所）は、10月31日（土）をもって廃止になります。ご承知おきください。

## 受診方法【受診の前にまずは電話を】



## 発熱患者等からの電話相談の受付

### ■ 2つの相談窓口

- ▶ 発熱患者等は、かかりつけ医等の医療機関に電話し、**診療・検査の受診予約**をする。

かかりつけ医等が「診療・検査外来」の指定を受けていない医療機関（発熱者等を積極的に診ることができない医療機関等）であっても、原則として診療を行い、必要により「診療・検査外来」を案内する。

- ▶ かかりつけ医等がない、受診に迷う場合は、**受診・相談センターに電話相談**する。

「診療・検査外来」を案内するほか、一般的な健康相談、衛生指導等に対応する。

### ■ 協力体制

- ・ 2つの相談窓口のほか、全市町村、地域によっては郡市医師会や消防本部が診療・検査外来を案内する。
- ・ 市町村では案内業務のほか、一般的な健康相談、衛生指導等を行う。

