

# 保健だより 7月号

令和4年 7月29日  
人吉高校定時制  
保健室 増田

皆さん、夏休みです。夏休みの計画は立てていますか？ゆっくり過ごすもよし、アルバイト等に励むもよし、皆さんがそれぞれ楽しく安全に夏休みを過ごせることを願っています。

皆さんも知っているように、新型コロナウイルス感染症と過ごす夏休みも 3年目となりました。どんな風に過ごすかはもう皆さん知っているかと思います。基本的な感染防止対策は引き続き徹底してください。

## 【基本的な感染防止対策の徹底】

### 1. 症状がなくともマスク着用（不織布マスクを推奨）

マスク着用の考え方

### 【マスクの着用を推奨する場面・必要としない場面】

	他者との距離(2m以上)が確保できる		他者との距離が確保できない	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話を行う	着用を 推奨	着用の 必要なし	着用を 推奨	着用を 推奨
会話をほとんど 行わない	着用の 必要なし	着用の 必要なし	着用を 推奨	着用の 必要なし

※高齢者などとの面会時や病院内など、重症化リスクの高い人と接する場合には、マスクの着用を推奨。

※2歳未満の子どもの着用は推奨されない。

2歳以上でも、就学前の子どもは、他者との距離にかかわらず、マスクの着用を一律には推奨しない。

★**熱中症**にはくれぐれも気をつけましょう。

こまめな水分摂取と塩分も忘れずに摂りましょう！

### 2. こまめな手洗い・手指消毒・換気

### 3. 発熱等の症状がある場合は仕事や学校などを休みましょう。

なお、医療機関の受診については熊本県よりお願いが出ています。

医療機関は2022年7月21日に熊本県より県民の皆様へ「適正な受診のお願い」が出ています。

生命に直結する病気が疑われる場合等緊急性の高いものは、速やかに救急医療機関を受診する必要がありますが、そうでない場合は平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えましょう。なお、休日の日中の受診は休日当番医へ電話で相談した後に受診をしましょう。

休日・夜間の受診を迷う場合は、以下の電話相談を利用しましょう。

○夜間安心医療電話相談窓口：電話番号 **#7400**

○新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口：電話番号 **096-300-5909**

○発熱患者専用ダイヤル（かかりつけ医がなく、受診を迷う場合）

電話番号 **0570-096-567**

### 4. 検査受検について（人吉市）

○対象：**ワクチン接種の有無にかかわらず、感染に不安を感じる無症状の方**

（熊本県民に限る）



←検査機関については随時更新されるのでこちらを参照ください。

★これらの機関を利用するだけで、助かる命と助けられる命があります。