



城西中学校 保健室

令和3年1月19日 No.10

文責 養護教諭 柳町 咲妃

茨城県独自の緊急事態宣言発令中！

1月18日（月）から2月7日（日）まで、茨城県独自の緊急事態宣言が発令されました。みなさんが関係するところでは、不要不急の外出や移動、部活動では他校との練習試合や長時間の練習が制限されます。この現状を踏まえて、クラブチームなどで活動している人も適切な対応を心がけてください。茨城県でも、龍ケ崎市でも新型コロナウイルスの感染者数が増えています。一人一人が予防を行い、この危機を乗り越えましょう！



感染が心配なときの受診方法について

発熱やのどの痛み、せきなどのかぜ症状がある場合、一緒に住んでいる家族にかぜ症状や発熱が見られる場合は出席停止となります。発熱などの症状が生じたときには、かかりつけ医に電話で相談をし、その指示に従ってください。かかりつけ医がない、またはかかりつけ医療機関が休診の場合は、以下の4機関のいずれかに電話で相談をし、指示に従ってください。

①竜ヶ崎保健所 0297-62-2161 月曜日から金曜日の平日9:00～17:00	②茨城県庁 029-301-3200 毎日8:30～22:00
③つくばセントラル病院 029-872-1771 月曜日から金曜日の17:30～から翌朝8:30 土曜日・日曜日・祝日は24時間受付	④つくば地域発熱相談センター 090-1697-3826 月曜日から土曜日の17:00～翌朝8:00 日曜日は8:00～翌朝8:00まで

その他、心配事がある場合には、上記の①竜ヶ崎保健所②茨城県庁と、龍ヶ崎市保健センター（0297-64-1111 月曜日から金曜日の平日9:00～17:00）に電話で相談ができます。

2021年は あなたへの 応援メッセージは...? 直感で選んで線をとろう!

A **毛っウ** 一歩
ふみ出そう!

いつでも前にふみ出すのは勇気のいること。でもその先には、きっと新しい景色や人が待っているよ。

B **毛っウ** 一度
チャレンジ!

あきらめていたことやできていなかったことに挑戦するチャンス。思いっきりやってみよう!

C **毛っウ** 一息で
目標達成!

これまでがんばってきたことを続けていけば、ひと回り大きい自分に。その調子で前進あるのみ!

2021年もよろしくお祈いします。保健室前の廊下に、健康おみくじを掲示しています。1日1回おみくじを引いてみてくださいね。

