

授業開始までの過ごし方

1 感染予防について

(1) 予防の徹底について

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体調管理をするようにし、手洗いの励行や咳エチケット（マスクの正しい着用）等に努めて下さい。

(2) 健康管理・体調不良時の対応

毎日、体温測定をして、37.5℃以上の発熱がある場合や風邪症状が見られた場合は、外出を控え、自宅療養に努めてください。

(3) 3つの「密」を避ける

授業開始が延期された趣旨を理解し、不要な外出は控えてください。特に、次のような場所は避けて下さい。

- ・ 換気の悪い密閉空間（スポーツジム、インターネットカフェなど）
- ・ 多数が集まる密集場所（ライブハウス、コンサートなど）
- ・ 間近で会話や発声する密接場所（カラオケ、歓迎会など）

2 感染が疑われる場合等の対応について

(1) 発熱などの風邪症状がみられた場合の対応

感染拡大防止のため、発熱などの風邪症状がみられた場合は、登校や出勤はせずに外出を控え、自宅療養に努めてください。かかりつけ医等を受診する場合は、事前に電話にて相談し、指示を受け受診してください。

(2) 感染が疑われる場合の対応について

感染が疑われる場合の相談窓口は、各保健所等に設置している「帰国者・接触者相談センター」です。感染の疑いで、相談センターに電話相談する目安は下記のとおりです。

どちらかの条件に当てはまる場合

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）

※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合

- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある⇒直ちに相談を

【相談センター連絡先】

盛岡市保健所 019-603-8308、岩手県県央保健所 019-629-6562、

岩手県宮古保健所 0193-64-2218

県医療政策室（夜間）電話 019-629-5472