



冬休みの過ごし方

北海道教育委員会
2022年12月12日

～「感染対策」と「備え」で、楽しい思い出づくりを～



日常の感染対策 4つのポイント

- ☑ 家に帰ったら、せっけんで手洗い（30秒程度）
- ☑ 近距離（1メートル程度）で会話をするときは、マスク着用

病院の院内感染対策でも、手指消毒とマスクが最も効果的だったという報告があるそうです。

- ☑ 少しでもいつもと違う症状がある場合は、外出せずに家で休養

※日頃の健康観察が重要

※症状がある間は、重症化リスクが高い人（基礎疾患を有する方、高齢の方、妊娠している方等）とは可能な限り接触を控える（同居の家族であれば感染対策を行う）

※受診しようかどうか迷う場合は、裏面を参考に

- ☑ よく寝て、食べて、体も動かす



熱、咳、のどの痛み、
頭痛、鼻水など

症状が出た場合の流れ

65歳未満の方で

- ・ 症状が軽い方
- ・ 自己検査を希望する方 など

抗原検査キットによる自己検査

- ① 無料キット申込み*
- ② 自費購入

※国承認キット（「体外診断用医薬品」or「第1類医薬品」）

コロナ陽性（疑い）

コロナ陰性

陽性者登録センター等*

体調悪化時

陽性者健康サポート
センター等*

- ・ 症状が続く
- ・ インフルエンザが心配 など

- ① かかりつけ医
- ② 一般医療機関

- ・ 基礎疾患のある方
- ・ 妊娠している方
- ・ 65歳以上の方
- ・ その他受診を希望される方 など

発熱外来で受診・検査

- ① かかりつけ医に電話
- ② かかりつけ医がいない方は、健康相談センター等に電話 ↓

札幌市	#7119（011-272-7119） ※「WEB7119」も利用	24時間
	0570-085-789	9:00～21:00
旭川市	0166-25-1201	24時間
函館市	0120-568-019	24時間
小樽市	0120-510-010	24時間
	0120-890-177	9:00～21:00
それ以外の地域	0120-501-507	24時間

* 無料キットの申込みや陽性者の登録、体調悪化時に利用する陽性者健康サポートセンター等の連絡先については、北海道のホームページ（札幌市・旭川市・小樽市はそれぞれの市のホームページ）で確認してください。

* 函館市は、抗原検査キットの自己検査による陽性者登録を実施していません。

このようなサインがある場合は、受診を考えましょう

【咳】

- ☐ 肺気腫など肺に持病がある
- ☐ 咳をしたり、呼吸をしたりすると胸が痛い
- ☐ 呼吸が苦しい
- ☐ 2～3週間以上咳が続く
- ☐ (パルスオキシメーターがある場合)
血中の酸素飽和度が95%以下、もしくは
普段の測定値からの低下を認める場合



【鼻】

- ☐ 片側のほっぺが痛い
- ☐ 下を向くとほっぺが痛い
- ☐ 鼻水が強く、上の歯も痛い



【のど】

- ☐ ごはんが食べられないほど、のどが痛い
- ☐ のどが痛く、口が開けにくい
- ☐ のどが痛く、呼吸もしにくい(特に仰向けで悪化)
- ☐ のどが痛い、つばを飲み込んでも痛くない
- ☐ 突然の、のどの痛み



【全身症状】

- ☐ 38℃以上の発熱が3日以上続く
- ☐ ガチガチするほどの悪寒がある
- ☐ シャツを交換するほどの寝汗をかく
- ☐ 水分をとることができない
- ☐ 口が渴き、尿の量が少ない



【以下の基礎疾患などがある場合、より積極的に受診を考えましょう】

- | | |
|---|---|
| ☐ BMI 30 超 | ☐ 活動性のがん |
| ☐ 免疫抑制疾患または免疫抑制剤の継続投与 | ☐ 透析患者 |
| ☐ 慢性肺疾患(ぜん息は、処方薬の連日投与を要する場合のみ) | ☐ 神経発達障害(脳性麻痺、ダウン症候群等) |
| ☐ 心血管疾患(心筋梗塞、脳卒中など) | ☐ 75歳以上の高齢者 |

「飲めない」、「歩けない」、「息苦しい」は、 救急車を検討しましょう

「総合診療医が教える よくある気になるその症状 レッドフラッグサインを見逃すな!」(岸田直樹)より

「熱が出たとき」、「病院にかかりづらいとき」のための備え

医薬品等の例

☐ 市販の抗原検査キット

国が承認したキットを選びましょう

「体外診断用医薬品」または
「第1類医薬品」と表示



☐ 市販の解熱鎮痛薬

厚生労働省のホームページを
参考にしましょう



食料品の例

☐ 水分補給ができるもの

スポーツ飲料、経口補水液、
ゼリー飲料など



☐ 体調がすぐれないときでも 食べやすいもの

レトルトのおかゆ、パックごはん、
うどんなど



☐ のどあめ

