

ほけんだより 臨時号 大師高校 保健室

りんじきゅうこうちゅう す かた 臨時休校中の過ごし方

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせん}感染のひろがりにより、3月2日から臨時休校となり1か月以上が過ぎました。入学式^{にゅうがくしき}、個別登校^{こべつとうこう}などで皆さんの元気な姿^{いながげんき}が見られたことは安心^{すがたみ}しました。しかし、いまだに感染^{かんせん}はひろがり、皆さんや家族^{みなかぞく}、友人^{ゆうじん}が感染^{かんせん}してしまう可能性^{かのうせい}は十分にありま

そこで、5月6日までの臨時休校期間中の過ごし方^{りんじきゅうこうきかんちゅう}について、改めて一人ひとりが考え^{あらたひとりかんが}、自覚^{じかく}し、責任^{せきにん}のある行動^{こうどう}を取^とって欲しい^ほと思います^{おも}。

自分が感染^{かんせん}しないために、自分が感染^{かんせん}させないために、家族^{かぞく}、友人^{ゆうじん}、大切な人^{たいせつひと}の健康^{けんこう}を守れ^{まも}るよう、今何が^{いまに}できるか^かを考え^{かんが}ましょう。

まいにち けんこうかんさつひょう 毎日、健康観察票をつけましょう

1年次生には入学式^{にゅうがくしき}、2.3年次生には個別登校時^{こべつとうこうじ}に「健康観察票^{けんこうかんさつひょう}」を配付^{はいふ}しました。続きの観察票^{かんさつひょう}を掲載^{けいさい}したので、毎日健康観察^{まいにちけんこうかんさつ}を行い、次回^{おこな}の登校時^{じかい}に持^もってきてください。

*体温計^{たいおんけい}が家^{いえ}にない人は、熱^{ねつ}っぽさがあるかどうか^か書いてください。

てあら せき てっぺい 手洗いと咳エチケットを徹底^{てっぺい}しましょう

●食事^{しょくじ}の前^{まえ}には必ず^{かなら}せっけんなどで手^てを洗^{あら}いましょう。

●くしゃみや咳^{せき}をしていなくても、飛沫^{ひまつ}（唾液^{だえき}、つばなど）は飛^とびます。マスクなどで口元^{くちもと}を覆^{おお}うようにしましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

イラスト：厚生労働省 HP より

不要不急な外出は控えましょう

- 「換気が悪い場所（密閉空間）」 「大人数が集まる場所（密集場所）」 「近距離での会話（密接場面）」 はできるだけ避けましょう。



イラスト：厚生労働省 HP より

規則正しい生活を心がけましょう

- 家にいる時間が長くなります。ジョギングや散歩、ストレッチなど、体を動かしましょう。また、1日1回は日に当たるようにしましょう。
- 昼夜逆転しないよう、普段登校する日と同じ時間に起きて寝るよう心がけましょう。
- 免疫力を高めるためにも、バランスのとれた食事をするようにしましょう。