

ほけんだより



令和3年4月30日

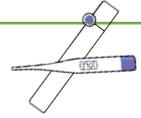
布水中学校

保健室

連休中のコロナ対策について

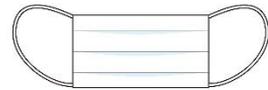
①毎日の健康観察（体温測定・体調の確認）を記録する

連休後提出



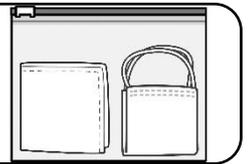
発熱・風邪症状等があった日は、分かりやすいように赤色で記入するようにしましょう。**発熱・風邪症状がある日は部活動に参加することは控え**、顧問の先生にその旨を連絡しましょう。

②不要不急の外出は控え、人と会う時にはマスクを着用する



緊急事態宣言が出ている地域もあり、県内でも感染者が増加（昨日過去最多更新）しています。不要不急の外出はせず、もし人と会う際には、必ずマスク着けましょう。汗をかいたときや汚れた時に予備のマスクも持ち歩くといいでしょう。

予備のマスク
は袋に入れて
持ち歩こう！



③こまめな手洗いをする

手洗いは、1番確実に簡単な感染予防の方法です！食事前や帰宅後、トイレの後だけでなく、気づいたときには手を洗うことを心がけましょう。手洗い後に水分を拭き取るハンカチやタオルは常に持ち歩くようにしましょう。（校内でも未だに手洗い後濡れたまま乾燥させている人をみかけます。必ずハンカチを持ってきましょう。）

最近は外出先など手が洗えない場所で使える、携帯用のアルコール手指消毒液*なども販売されています。感染予防のために用意してみることも1つの方法かもしれません。

*アルコールにかぶれる人は、使用できません



④行った場所、会った人、その連絡先を記録しておく

連休中にもし家族で出かけることがある人は、行動歴を取っておくとよいです。万が一、コロナウイルスに感染してしまった場合、「自分がいつ、どこへ行って、誰と会ったか」という情報が、自分や家族など大切な人を守ることに繋がります。体調の変化も含めて、記録に残しておくこと、できれば会った人たちと連絡が取れる状態にしておくことが大切です！

新型コロナウイルス感染症についての相談・受診

○石川中央保健福祉センター(24時間対応)TEL.076-275-2250

※連休中、あなた・あなたの家族で新型コロナウイルスに感染した場合は、すぐに野々市市役所

(TEL. 227-6000) に連絡し、市教育委員会を通じて学校と連絡がとれるようにしてください！