



# Health News

2020年4月15日  
小木中学校  
保健だより No.2

## 臨時休業中も 感染症予防と規則正しい生活をしよう

### 感染症予防

自分を、家族を、またみんなを守るために、  
コロナウイルスを広げないことが大切です。



コロナウイルスは、つば、せき・くしゃみにのって人から人へと感染します。  
手についたウイルスが原因で広がることもあります。

#### 予防① 手洗い



せっけんをつけて  
しっかり洗う！

手についたウイルスを洗い流す

#### 予防② 咳エチケット

せきやくしゃみが出るときはマスクをつける

せきやくしゃみといっしょに  
ウイルスがとびちるのをふせぐ。



または、くしゃみやせきの時、口や鼻をハンカチなどで覆う

#### 予防② 3つの密を避ける

換気の悪い密閉空間

多くの人が集まる密集場所

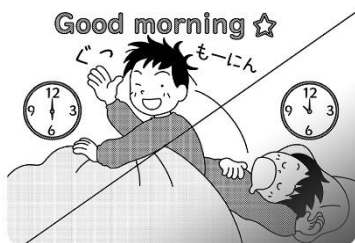
近距離での会話や発声などの

密接場面

を避けよう

### 規則正しい生活

早く寝て、きまった時間に起きる



毎日3食きちんと食べる



特に朝ごはんは大切だよ☆

適度に体を動かす



ストレスの発散を心がけ  
上手にリラックス



### 休業中も 毎日の体温と体調 をチェックしよう

朝・昼の体温と体調を「健康観察記録用紙」に記入しましょう。登校日に提出してください。

臨時休業中の健康観察記録用紙		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)	
		朝	昼	朝	昼	朝	昼
体温	38.0℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
体調	良い (●)	良い	悪い	良い	悪い	良い	悪い
体調がよくなる理由	発熱 鼻水 咳 咽頭痛 だるさ 呼吸しづらくその他	発熱 鼻水 咳 咽頭痛 だるさ 呼吸しづらくその他	発熱 鼻水 咳 咽頭痛 だるさ 呼吸しづらくその他	発熱 鼻水 咳 咽頭痛 だるさ 呼吸しづらくその他	発熱 鼻水 咳 咽頭痛 だるさ 呼吸しづらくその他	発熱 鼻水 咳 咽頭痛 だるさ 呼吸しづらくその他	発熱 鼻水 咳 咽頭痛 だるさ 呼吸しづらくその他

～臨時休業明けに  
元気な顔のみなさんと会える  
ことを願っています～