



令和2年4月
金沢商業高等学校
保健室

臨時休校となり約1週間たちました。新型コロナウイルス感染症の影響拡大で不安を感じている人もいますが、自分自身や周りの人の命を守るために、改めて、今できる予防対策の継続をお願いします。

①「手洗い」について



②「咳エチケット」について



③「適度な運動」「バランスのとれた食事」「十分な休養と睡眠」について

- ★適度な運動をすることで、血液のめぐりが良くなり、体温と代謝が上がると免疫力が高まります。
- ★栄養バランスのとれた食事が免疫力を高めます。
- ★十分な休養や睡眠は、蓄積された疲労を回復させるほか、免疫力を高める効果があります。

<マスクについて>

- ・紙マスクが不足していますが、休校の期間に手作りのマスクを作ってみてはいかがでしょうか。ネット等で簡単な作り方が紹介されています。(例：マスクの作り方(文部科学省ホームページ「子供の学び応援サイト」内))

毎日、テレビや新聞で新型コロナウイルスについてのニュースが報道されているなか、家でずっと過ごしていると気持ちが沈んでしまうことがあるかもしれません。不安な気持ちや心配なことは一人で抱え込まず身近な人に相談してみてください。話をするだけで気持ちが楽になることもあります。また、家でできるストレッチをしたり好きな音楽を聴いたりして気分転換をすることもおすすめです。不安な気持ちがずっと続いたり、気持ちがふさぎ込むような事が続いたら・学校に連絡してください。保健室、相談室は皆さんの応援団です。

学校が再開したときに元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。