

My☆health

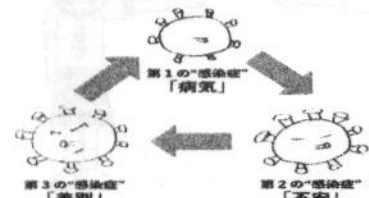


目標《新型コロナウイルス感染症を予防しよう》 2020.5.20 寺井中保健室

みなさん、お久しぶりです。休校期間中、いろいろなことを我慢してよくがんばりました！いよいよ学校が再開します！友達に会えるとわくわくしている人、クラスの様子はどうだろう……、勉強はどうなるのだろうと不安に思っている人、いろいろな思いを抱えて、学校再開の日を迎えているのではないのでしょうか。保健室はそんなみなさんが、また生き生きと学校生活が送れるようにサポートしていきたいと思っています。よろしくお願いします。

さて、学校が再開されますが、新型コロナウイルス感染症の流行については、まだまだ心配されるところです。今一度、一人一人が病気の予防について心がけることが大切です。

また、いくら気をつけていても、相手は目に見えないウイルスです。病気になってしまうこともあります。これについては、ぜひ寺井中学校のホームページ・保健だより5月号に載せてあるので、見てください。



【日本赤十字社・新型コロナウイルス感染症対策本部】発行冊子より

新型コロナウイルス感染症予防について



しばらく終礼後はまっすぐ自宅に帰って、ステイホーム！

① こまめな手洗い

登校後、トイレの後、食事の前、外出後など、こまめに石けんを使っていねいに手を洗う。

これが、一番大切です。



② マスクをつける

カバンに清潔なマスクを常備する。また、手で顔を触らないようにする。



③ 十分な睡眠と栄養



④ 人混みに行かない。

不要不急の外出をひかえる。終礼後はまっすぐに自宅に帰りましょう！



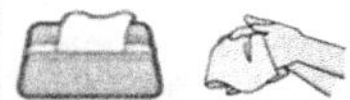
⑤ 定期的な換気

学校では、休み時間ごとに校内放送で換気呼びかけています。



⑥ ティッシュ・ハンカチを必ず持ってくる。

手洗後はきれいなハンカチ・タオルでふこう。



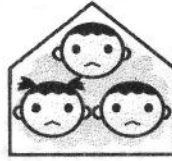
※登校前の健康観察・検温を忘れずをお願いします。発熱やかぜ症状がある場合は、無理をしないで学校はお休みしましょう。

また、かかりつけの医師に相談し、必要があれば受診してください。

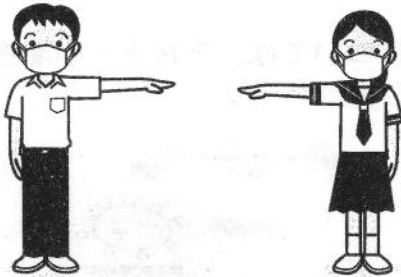
ソーシャルディスタンス(学校版)

学校生活で『三密』を完全に避けることは、なかなか難しい面がありますが、感染症を予防するために、次のことに気を付けましょう。

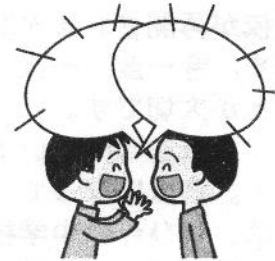
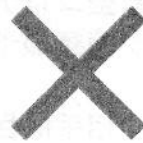
三密



①人と人の距離を保つ。



②向かい合って大声で話さない。 (同じ方向を向いて話す)



③混雑している場所では、しゃべらない。



④蛇口は手のひらで押さない、 不特定多数が触るような所には 触らない。 不必要な 接触はしない。



いつもの学校生活に体がなれるまでは、熱中症にもかかりやすくなると思います。こまめに水分を補給しましょう。

熱中症に注意!



水筒の貸し借りはぜったいにしないでください。

熱中症の予防 ①

①運動前・運動中・運動後にこまめに水分補給をする。



★「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっています。定期的に水分を補給するために、家から十分な水分を持参しましょう。(麦茶・スポーツドリンクがおすすめです。)