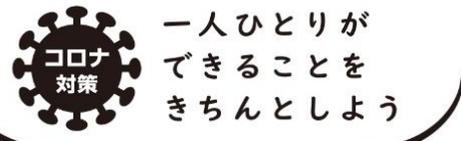


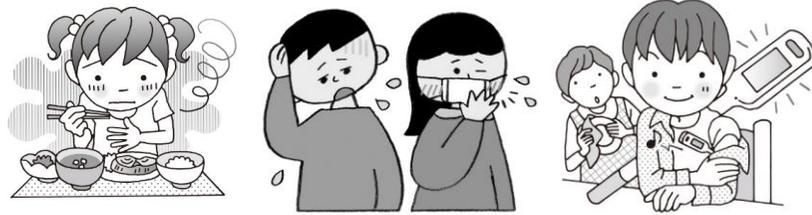
# 保健だより

5月11日からスクーリングが始まります。スクーリングを受けるにあたり、校内での感染症拡大防止に協力をお願いします。生徒のみなさん一人ひとりが以下の6つの対策を実施してください。



## ① 登校前に自宅にて体温測定・健康観察をしてください。

体温測定・健康観察をしてから、登校してください。



体温等を簡単に記録できるスマートフォンアプリも色々あるので、使ってみよう！

## ② 少しでも体調がすぐれない場合は、学校に登校しないでください。

(体調不良の例)

発熱、咳、咽頭痛、鼻水鼻づまり、頭痛、全身倦怠感、下痢、吐き気、関節・筋肉痛、呼吸困難など



バランスのとれた食事、十分な休養、適度な運動を習慣にして、免疫力アップ！

## ③ 登校する際は、マスクを着用してください。

咳やくしゃみ、つばとともに放出されたウイルスを、他者が口や鼻から吸い込むことで感染は広がります。「咳エチケット」を実践するために、マスクを着用してください。

マスクを着用する際は、鼻もおおうようにしましょう。

しかし、これからの季節は、熱中症になる可能性があります。マスク着用時は、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所では、その状況に合わせて、マスクをはずして休憩することも必要です。マスクをはずす時は、右図を参考に、マスク表面には触れないように気をつけてください。

### 正しいマスクのはずしかた



## ④ 登校後教室に入る前に、手洗いをしてください。

清潔なハンカチを持ち歩こう！



手洗いは、感染症予防の基本です！新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザ、食中毒などにも有効です。手洗い場やトイレのハンドソープで丁寧に手洗いをしてください。

## ⑤ 3つの密（「密閉」「密集」「密接」）を避けてください。

人との間隔は最低1メートルは空けるようにしましょう。

たとえば、エレベーターが混雑するようであれば階段を使うなど工夫しましょう。



## ⑥ 登校後に体調が悪くなった場合は、すぐに保健室に申し出てください。

スクーリング中に体調が悪くなった場合は、無理をしないで、すぐに担当の先生に申し出て、保健室に来室してください。無理をしないことは体調管理のひとつです。あなたの身体はあなたにしか守れません。がんばりすぎないで！

### 油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！

