

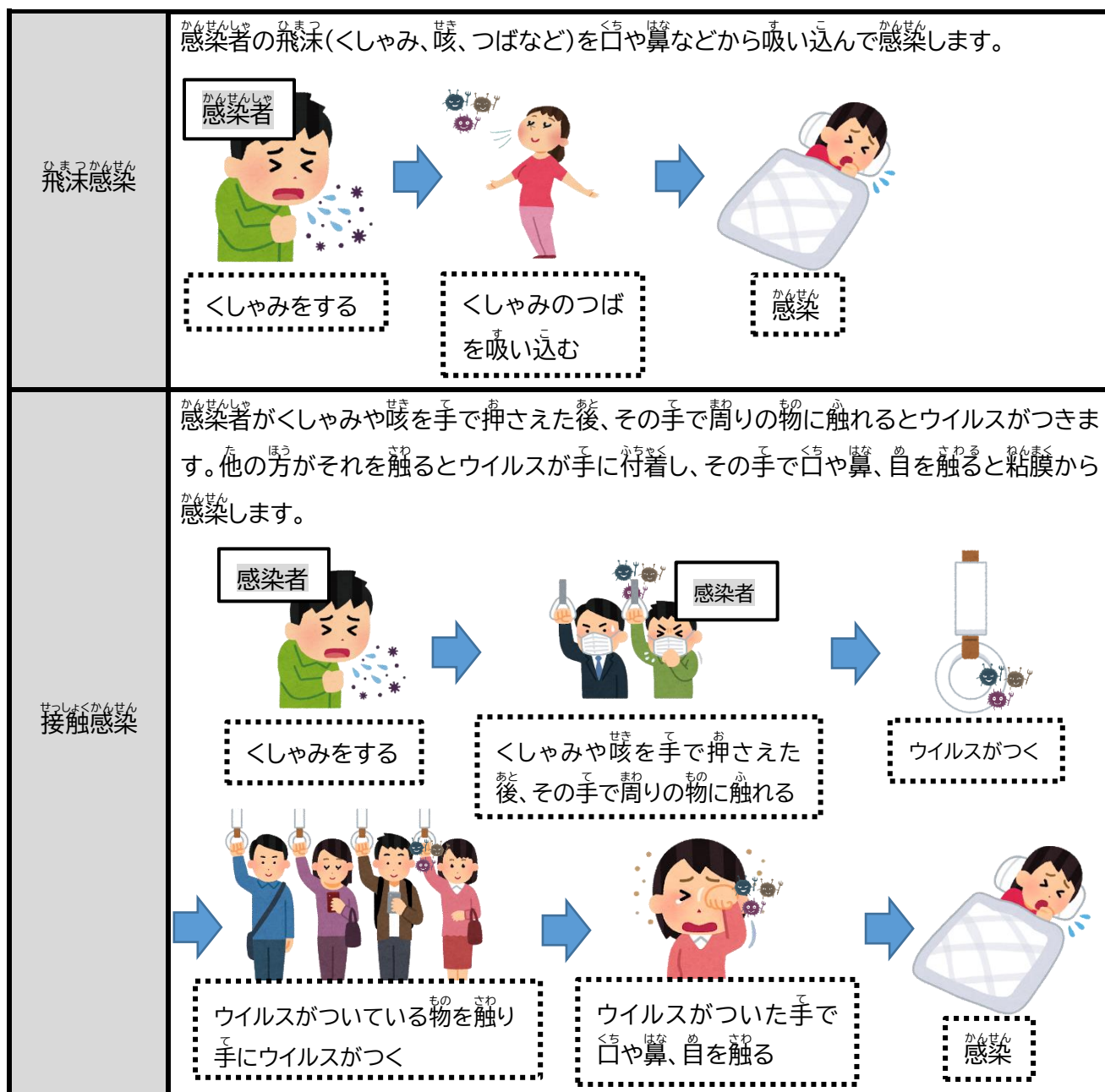
新型コロナウイルスとは

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)などの症状がみられることが特徴です。(無症状の場合もあります)

感染して症状がでるまでは **1日から12日(多くは5日から6日)** といわれています。

新型コロナウイルスは **飛沫感染** と **接触感染** によりうつるといわれています。

死亡例も確認されているので注意しましょう。特にお年寄りや基礎疾患(糖尿病・心疾患・喘息…)のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

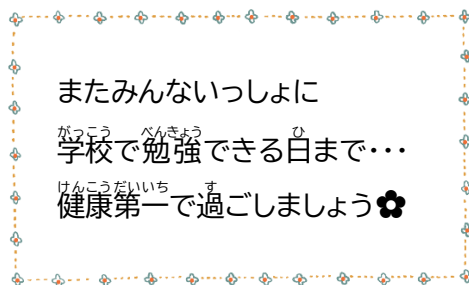


よぼう 予防しよう

- 咳エチケット(咳・くしゃみをする時は、マスクやハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる)
- こまめな手洗い
- 体温を確認する
- しっかりとご飯を食べる
- たくさん寝る
- 手指の消毒 (できるのであれば)
- マスクの着用 (できるのであれば)
- お家の窓を開け空気をいれかえる「1時間に1回(約5分程度)」
- なるべく近い距離で会話しない
- 外出は控える

* 感染しても無症状の場合があるため「自分が感染者かもしれない」という緊張感を持ち、ほかの人へ感染させないための予防を心がけましょう

(参照:厚生労働省「リーフレット 新型コロナウイルスを防ぐには」)



保健室で考えた おうち時間🌸 興味があればやってみてね
(時間がたくさんある今だから 自分に時間をかけてあげよう🎵)

動画を活用していろいろなことに挑戦!!

検索 「リラックス ストレッチ(もしくは筋トレ)」

⇒ 一緒にやってみる(毎日続ければ体に変化がでてくるかも…!?)

検索 「快眠 音楽」⇒ 音楽を聴きながらゆっくり寝る 免疫力がアップするよ

検索 「好きな歌手・バンド名 LIVE」⇒ 一緒に歌う! 踊る!(周りの人の迷惑にならないように…)

検索 「英語 過去形 解説」⇒ 今まで習ったところの復習をしてみる

検索 「おいしいカレー 作り方」⇒ 毎晩料理をつくってみる