

力を合わせて乗り切ろう！

中野西高校
保健室
令和2年4月

緊急事態宣言により、学校再開が延期となりましたが、みなさんは社会に協力をして、流行を防ぐ行動をしているでしょうか？ここで、一人ひとりが頑張れば、近い将来、この緊急事態を乗り切っていくことができると信じています。『stay home』を合い言葉に、みなさんも感染症に負けないよう、ご協力をお願いします。

【朝の健康観察を毎日お願いします！】

朝起きたら必ず体温を測り、体調の確認をお願いします。平日は毎日、オクレンジャーが配信されますので、体調の様子をお知らせください（チェックカードの記入をお願いします）。また、4日以上体調不良が続く場合には、保護者の方と相談をして、近くの保健所へ相談をしてください。

【一人ひとりが丁寧に取り組みましょう！】

👉 手洗い

感染予防の一番は手洗いです。指先（特に親指）、爪の先を丁寧に洗いましょう。

💡 咳エチケット・マスクの着用

ウイルスをまき散らさないために咳エチケットを実行しましょう。マスクをして、顔を触るのを防ぎましょう。

💡 規則正しい生活

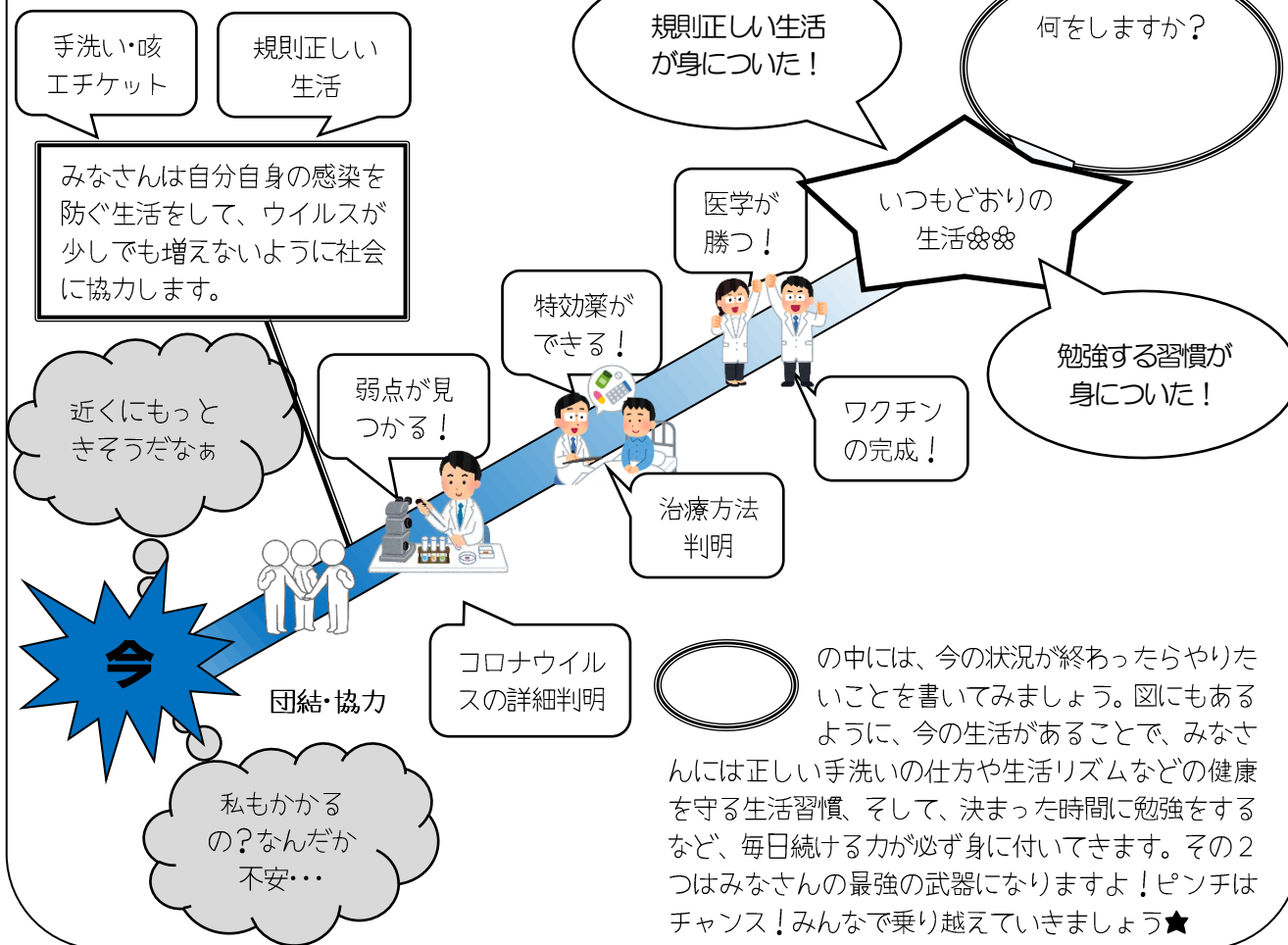
起きる時間・寝る時間を規則正しくし、それに合わせて3食の食事や運動、勉強する時間を決めていきましょう。ダラダラしすぎると免疫力も低下していきます。規則正しい生活を送って、体力・気力・免疫力をUPさせていきましょう！


💡 2020運動って知っていますか？

手洗いは20秒、人との距離は2m、それができないいいわけは
0!の合い言葉です。一人ひとりの意識が感染を防ぎます。

<日本赤十字社コロナ情報のお知らせ>ぜひ動画をチェックしてみてね！
ウィルスの次に来るものってなに？→<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4>

毎日の中で不安を感じている人はいませんか？こんな未来が待っている！とイメージしてみましょう。




 の中には、今の状況が終ったらやりた
 いことを書いてみましょう。図にもある
 ように、今の生活があることで、みなさ
 んには正しい手洗いの仕方や生活リズムなどの健康
 を守る生活習慣、そして、決まった時間に勉強をする
 など、毎日続ける力が必ず身に付いてきます。その2
 つはみなさんの最強の武器になりますよ！ピンチは
 チャンス！みんなで乗り越えていきましょう★

保護者の皆様へ

休校中の様々な対応に感謝申し上げます。
誰もが不安を感じる状況ですが、一番守るべきは健康そして命です。学校と家庭が協力してこの状況を乗り越える時だと考えます。何かありましたらいつでもご相談ください。今後ともどうぞよろしくお願いします。

＊ 6つのコロナウイルス感染症対策＊



うちで過ごそう 手を洗おう 消毒しよう うがいしよう マスクをしよう 換気しよう