

ほけんだより

中野西高校
保健室
令和2年4月

力を合わせて乗り切ろう！



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つていかれる信じています。『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もお願いします）。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！】

④ 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。

④ 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。

④ 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！

④ 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！
ウイ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。

手洗い・咳エチケット

規則正しい生活

規則正しい生活が身についた！

何をしますか？

みなさんは自分自身の感染を防ぐ生活をして、ウイルスが少しでも増えないように社会に協力します。

医学が勝つ！

いつもどおりの生活

勉強する習慣が身についた！

近くにもっときそだなあ

弱点が見つかる！

治療方法判明

今

団結・協力

コロナウイルスの詳細判明

私もかかるの？なんだか不安…



の中には、今の状況が終わったらやりたいことを書いてみましょう。図にあるように、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つはみんな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 *

