

# ほけんだより

令和2年4月24日  
三木市立三木中学校  
保健室 臨時号

新型コロナウイルスの影響により、休校が続いています。みなさん元気に過ごしていますか？長い間、みなさんに会えなくて寂しい気持ちでいっぱいですが、今が頑張り時です。

新型コロナウイルス感染症に「かからない」・「うつさない」ために、一人一人ができることを行い、この状況乗り越えていきましょう。学校が再開したときに備えて、朝起きる時刻や寝る時刻、学習する時刻を決めて、学校と同じ生活リズムで過ごすようにしましょうね。

## 新型コロナウイルス感染症対策について

### ① 手洗いの徹底

- ・外から帰った後、食事の前、トイレの後など、せっけんを使ってしっかり洗い、清潔なハンカチ、タオルで水分をふき取りましょう。



### ② 換気の徹底

- ・できれば2方向の窓を開け、こまめに換気をしましょう。

### ③ マスクの着用

- ・自分を守るためだけでなく、他の人にうつさないことを心がけましょう。



### ④ 健康チェック

- ・毎朝、検温・健康チェックをしましょう。
- ⇒せきや鼻水、のどの痛みや頭痛、腹痛など…症状がある時は体温を測定し、記録しておくことをおすすめします。

### ⑤ ウィルスと戦う力（免疫力）を高める

- ・早寝、早起き、適度な運動、バランスのとれた食事をとって、ウィルスと戦う力をつけましょう。お風呂で湯船につかり、体を温めることも免疫力を高めます。

### ～保護者の皆様へお願い～

登校再開後、健康チェックシートを配布しますので、登校前には必ず検温、健康チェックをお願いします。（提出の必要はありません）検温の結果、37.5℃以上の場合や、いつもと様子が違う、咳やのどの痛みが続いている、食欲がない等、体調が悪いときは、自宅で休養をお願いします。判断が難しい場合は、かかりつけ医に電話でご相談いただければと思います。ご協力よろしくお願いたします。