

ほけんだより

令和2年6月3日
三木市立三木中学校
保健室 第2号

新型コロナウイルスの影響による約2か月間の休校が終わり、ようやく学校が再開しました。新しい環境への期待とともに不安もあると思いますが、無理をせず少しずつ自分のペースをとり戻してくださいね。新型コロナウイルスから身を守るために、引き続きしっかり対策をしていきましょう。

基本的な感染症予防

① 手洗いや咳エチケット、換気などの基本的な感染症対策を徹底しましょう

手洗いは30秒程度かけて、水と石けんでていねいに洗う。清潔なタオルやハンカチを使い、他の人と共有しないようにしましょう。また、登校時にはマスクの着用をお願いします。



② 手や指で目や鼻、口をできるだけ触らないように意識しましょう

コロナウイルスの感染は、主に「飛沫感染」、「接触感染」であると言われています。接触感染は特に、鼻や口、目などの粘膜にウイルスが付着することで起こります。なるべく顔を触らないように意識してください。

③ 毎朝の健康チェックをしっかり行いましょう

毎朝必ず自宅で健康チェックを行い、提出してください。朝の時点で平熱より高い場合は、登校するかどうかをおうちの方とよく相談してください。少しでも調子が良くない場合には、無理して登校せず、自宅でゆっくり休むようにしてください。

④ 免疫力を高めるために、十分な睡眠を

自分の体の中の免疫力がしっかり働くことができるように、以下のことを意識して生活してください。

- 十分な睡眠を確保すること
- 好き嫌いをせずに何でも食べること
- しっかり体を動かすこと



おうちの方へ・・・感染予防のため、登校後に発熱等のかぜ症状が見られた場合、お迎えに来ていただくこととなりますので、ご協力よろしくお願いたします。