

ほけんだより No.1 1年生版

令和2年4月7日発行 厚木商業高校 保健室

直通電話 (046) 223 6861



新型コロナウイルスに負けるな！！

新型コロナウイルスについてインターネット等では様々な情報がでています。

誤った情報もあるので一部の情報に振り回されることなく、きちんと考えて正しい行動をしましょう。

3つの密という言葉を知っていますか？ 多くの人が集まる場所(密集)や換気の悪い場所(密閉)、間近で会話をする(密接)のことを言います。この**3つの密**が重なることを避けましょう。

休業期間中の登校について

登校する際に感染症対策をしっかりとこないましょう。

1. 検温

登校日となっている日の朝は、必ず熱を測るようにしましょう。

37.5℃以上の発熱や風邪の症状がある場合には、無理をせず自宅で休養し、学校に連絡をしてください。



2. こまめな手洗い

帰宅時や食事の前にせっけんを使い、手を洗いましょう。

また、手を洗った後は服で拭くのではなく、自分のハンカチを使いましょう。

正しい方法については、手洗い動画が上がっています。チェックしてみてください



3. マスクの着用

咳やくしゃみがでる人は、必ずマスクを着用し

咳エチケットを心がけましょう。



- 鼻から顎までが隠れるようにつける
- ティッシュやハンカチを使う

マスクを作ってみよう！！

マスクがなかなか手に入らない中で試してもらいたいのが手作りマスクです。

少し大きめのハンカチとゴムがあれば作れるものがあります。参考にしてください。

〈材料〉 1. 大きめのハンカチ 50×50cm 2. ゴム 大人用サイズ27cm×2

〈作り方〉



厚商の保健室利用について

- 1：早退や体育の見学は自分で直接、担当の先生に相談してください。
- 2：保健室の利用は急病等でなければ、授業時間外の時にしてください。
- 3：1時間休んで元気になると思う時だけベッドで休養できます。
- 4：保健室にいても、その授業は欠席になります。
- 5：自分の薬は自分で持ってきてください。

絶対に薬を人にあげない・もらわないようにしましょう。

- 6：スポーツ振興センターには、できるだけ加入しておきましょう。

厚商には養護教諭が2人います！

*太田 奈津子（おおた なつこ） 保健室に入ってすぐの机にいます。

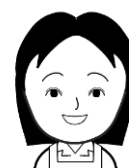


最近の趣味は、立体パズルです。

できるだけ外出せず、家で楽しめるものを探して見つけたのが立体パズル。

メリーゴーランドや動物などを作り、次は機関車を作ろうと思っています。

工作などが好きな人におすすめです。



*近藤 章子（こんどう あきこ） 保健室の奥にいます。

「お家大好き」なので、最近はたくさんのドラマや映画を録画して観ています。

