

ほけんだより No.1 2・3年生版

令和2年4月8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つの密という言葉聞いたことありますか？ 換気の悪い場所(密閉)や多くの人が集まる場所(密集)や間近で会話をする(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。

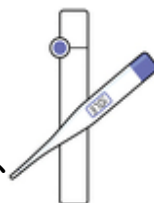
休業期間中の登校について

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。

ハンカチマスクの材料

1. ハンカチ 50×50cm 2. ゴム 大人用27cm×2 子ども用25cm×2

〈作り方〉



① 半分におる



② 半分におる



③ 3等分の位置にゴムを通す



④ ゴムのところまでおる



⑤ 反対側もおる

完成

周りの人にも
教えてあげてね

その他にもキッチンペーパーや布を切って作るマスクがあります。自分で作りやすいマスクを見つけてみるのもいいと思います。保健室前に何種類かの型紙を用意していますので、気になる人は取りに来てください。

咳やくしゃみがでていない予防の目的で使うのであれば、手作りマスクがおすすめです！

使用後は、必ず洗いましょう

日本スポーツ振興センターについて



新たに加わりたい人や脱退を希望する人は、次の登校日までに保健室に申し出てください。

今年度もよろしく申し上げます

今年も近藤章子と太田奈津子が保健室におります。

保健委員会の活動も積極的に行いますので、一緒にやりませんか。

