

休校中の健康観察について

- 1 毎朝検温をしてください。
- 2 手洗い・うがい・咳エチケットを徹底してください。
- 3 換気を徹底してください。
- 4 規則正しい生活を心掛けてください。
- 5 心配な点等ありましたら、担任・学年の先生方・保健室等に連絡してください。
- 6 休校中でもスクールカウンセラーが来校しています。
相談予約は、担任や学年の先生に連絡してください。

臨時休校中の過ごし方

以下の点を守って、臨時休校期間中も元気に過ごせるようにしましょう。

◎3つの密を避ける。

メディア等でも啓発されていますが、ここなら大丈夫、これくらいなら・・・と思わずに避けることが大切です。

◎手洗い・うがいをする。

万が一、ウィルスに接触しても体内に取り込まないことが大切です。うがい手洗いでウィルスを洗い流しましょう。

◎咳エチケットを徹底する。

自分が他人にうつしてしまう可能性もあります。エチケットを守りましょう。

◎抵抗力を高める。

十分な睡眠・適度な運動・バランスのとれた食事、ウィルスに負けないからだづくりをしましょう。

◎自分だけは大丈夫と思わないようにする。(←ここ大事！！)

