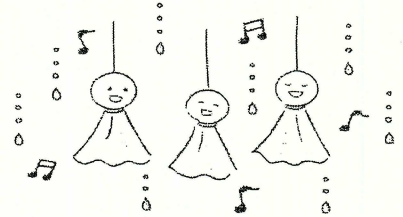


ほけんだり6月

令和2年 6月号
釜利谷高校 保健室

長い休校が明け、ようやく学校再開となりました。これまでにない出来事の中、いつもと違う雰囲気の久しぶりの学校で、不安な気持ちを抱えている人も多いかと思えます。生活リズムを整えながら、少しずつ体と心を慣らしていきましょう。

ようやくみなさんに会えることを嬉しく思います😊



〇続けよう！感染症対策

学校が再開したり、お店や会社に出かける人が増えたりして、世の中の人が行き来が活発になると、人から人へうつる感染症も広がります。わたしたちができること、登校再開後にやることについて、おさらいしましょう。

① 健康観察

毎朝お家で検温し、体調管理をしましょう。

発熱、せき、息苦しさ、鼻みず鼻づまり、のどの痛みなど、うたがわしい症状がある時は学校をお休みしてください。

登校前には必ず検温し、結果を Google フォームに入力してくるか、登校後に用紙に記入してください。

② マスク・せきエチケット

毎日清潔なマスクを用意し、学校では基本的にマスクをつけて過ごしてください。

国からの布マスクを配付します。詳しくは裏面を見てください。

使用したティッシュ・マスク等は教室内のゴミ箱に捨てず、各自持ち帰りましょう。

③ 手洗い

登校後、昼食の前後、外から教室に入るとき、トイレの後など、こまめに手洗いしましょう。

毎日清潔なハンカチを持ってきてください。

④ 3密を避ける

他の人と十分な距離をとり、近距離での会話は控えましょう。教室は常に換気します。

登校・下校時は駅からなるべく徒歩で移動し、混雑したバスは避けましょう。

⑤ 免疫力を高める

十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけましょう。



〇こんな症状があるとき

□強いだるさがある □強い息苦しさがある □高熱がある

□発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状が4日以上続く(基礎疾患がある方は早めに相談)

1つでも当てはまったら、住んでいる自治体の帰国者・接触者相談センターに相談しましょう。

帰国者接触者

