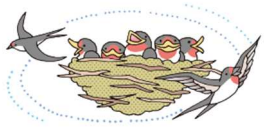
保健だより　４月号その２



令和２年４月　神奈川県立小田原高等学校　保健室

感染のニュースを見ても、他人事と考えている人も多いかもしれません。でも、感染するだろうな、と、分かっていて感染した人はいません。誰にでも、感染する可能性はあるのです。早く普通の学校生活が始まるように、一人一人が気を付けて過ごしてください。

新型コロナウイルス感染症を予防しよう！

◆大切なのは、感染経路を断つこと！

新型コロナウイルスは、どこにでもいる、と思わなくてはいけない状況です。

１．接触感染を防ぎましょう（“手”を介しての感染）

〇こまめに手洗いをしよう

外出後・食事の前・トイレの後、また、家の中に運び込まれた物にも、ウイルスが付着しているかもしれないので、次の行動に移る前に石けんで***手を洗う習慣を***つけましょう。

２．飛沫感染を防ぎましょう

〇マスクの着用を！

ウイルスを完全に遮断することはできませんが、飛沫が飛び散らないようにするには有効です。

〇咳エチケットを徹底しましょう

咳やくしゃみはハンカチなどで口を覆うこと。手で覆ってしまったら、すぐに手を洗いましょう。

３．感染リスクを下げる環境を作りましょう

〇換気を心掛けましょう

家庭でも、時々、窓を開けて換気をしましょう。

のどの乾燥を防ぐため、湿度を保ちましょう。

◆免疫力を高めましょう

〇起床・就寝時間は、なるべく一定にして、睡眠を充分とりましょう。

〇食事は栄養のバランスを考えてとり、間食は控えめに。**水分はたくさんとりましょう**。（飲み物もカロリーが高いものがあるので、要注意！）

〇筋トレ、ウォーキング、ジョギングなどの軽い運動を続けましょう。

《お知らせ》

もともと、基礎疾患があり、ウイルス感染により重症化の恐れのある人は、登校日や学校が再開されても、登校を見合わせる必要があるかもしれません。主治医に相談し、担任の先生または保健室へ連絡してください。

◎健康観察を続けましょう

⇒もし、発熱が続いたり、異常があれば、医療機関や相談センターに電話で相談してください。

	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)	4/25(土)	4/26(日)	4/27(月)	4/28(火)
最高体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
咳・だるい等の症状を記入								
	4/29(水)	4/30(木)	5/ 1(金)	5/2(土)	5/3(日)	5/4(月)	5/6(火)	5/7(水)
最高体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
咳・だるい等の症状を記入								