保 健 だ よ り

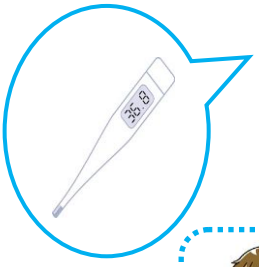
～ 新型コロナウイルス感染症予防のために！ みなさんにしてほしいこと。～

新型コロナウイルス感染症予防のために皆さんの協力が必要です。

1 免疫力を高めましょう。

○感染症に負けないように、免疫力を高めます。
十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食生活を心がけましょう。

2 健康観察をします。



○感染症対策のために大切な事は、毎日の健康観察です。
配付された健康観察シートを活用してください。朝晩検温し、喉の痛み咳・だるさ・息苦しさはないだろうか 等体調のチェックをしましょう。

また、医療的ケアを必要としている人や基礎疾患のある人は、重症化するリスクが考えられます。体調がよくない場合は、主治医等に相談するとよいでしょう。

3 手洗いをしっかりします!!

感染症の予防の基本は、

石けんでの手洗いです。

4 咳エチケットの徹底を!!

咳エチケットとして、マスクを着用しましょう。

☆ **必ずマスクを着用しましょう** ☆

「手作りマスクの作成方法」を検索し、マスク作りに挑戦しましょう。

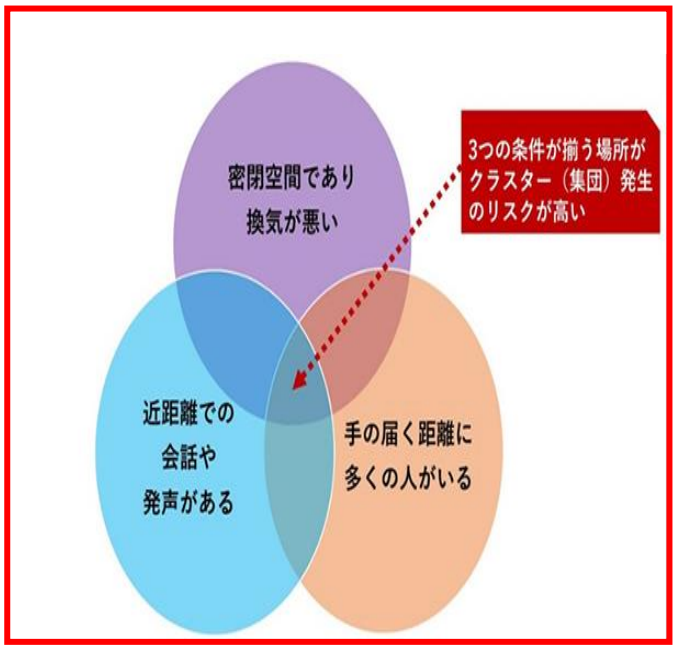
5　3つの要素を避けましょう!!

感染の危険　3つの要素

1 換気が少ない閉鎖空間

2 複数人で一定の時間集まる

3 手を伸ばせば触れる近距離で会話



6　こころの健康のために心がけること

◎規則正しい生活をしましょう。

◎公園で走る・散歩するなど適度な運動や、リラックスできる時間をもちましょう。

◎不安をあおりがちなテレビやメディアの情報に接する機会を減らしましょう。

◎家族や友だちと話す時間をもちましょう。

◎気持ちがしんどくなったら、信頼できる大人に相談しましょう。
信頼できる人に話すと、気持ちが楽になることがあります。

7　不安なこと心配なこと、話していいんですよ。

◎辛くなってきたり、不安なこと心配なことがあったら、担任の先生に相談してみましょう。遠慮しないで、いつでもいいですよ。

◎また、月に１回スクールカウンセラーの先生が来校する日があります。
カウンセラーは、臨床心理学に基づいた知識と技術で援助する専門職です。
心の専門家であるカウンセラーの先生と話をすることができますよ。
希望するときは、担任の先生か保健室の先生に申し出てください。