

保健だより 5月



令和2年5月 泉佐野市立第三中学校 保健室

まだまだ臨時休校は続きますが、ようやくみなさんに会うことができるようになり、少しほっとしています。新型コロナウイルス感染症への不安は続きますが、一人ひとりが感染予防への意識を高くもつことで、少しでも早く事態が収束に向かうことを願っています。

保護者の方へ

朝の健康観察について

健康観察カード (月 日)
年 組 番
名前
体温: <input type="text"/> °C
保護者サイン <input type="checkbox"/>
<u>*今日は風邪症状はありません。</u>

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、毎朝の検温と健康観察をお願いします。お忙しい時間帯かとは思いますが、すべてのお子様が無事に毎日を過ごせるよう、ご協力をお願いいたします。発熱や風邪の症状がみられる場合には、無理をせず、自宅で休養させてください。

健康観察カードは登校前に切り取り、日付を記入してください。ご自宅で検温をし、風邪症状がないかを確認していただき、所見がなければ保護者サインをしていただいてお子様にお渡しください。カードは登校後、学校で回収いたします。

一人ひとりができる感染症対策

新型コロナウイルスの感染予防の基本は、正しい手洗い、正しい咳エチケット、規則正しい生活習慣です。

★咳エチケット



咳やくしゃみをする時は、口と鼻を覆いましょう。ハンカチやティッシュでおさえる、マスクを着用する、袖でおさえるなどの方法があります。

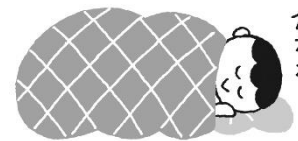
★手洗いについて

ハンドソープを使ってしっかり洗いましょう。最もウイルスを洗い流せる方法は、ハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐことを2回繰り返す方法だそうです。

★規則正しい生活習慣のポイント

免疫力を高めましょう！

◎十分な休養(睡眠)



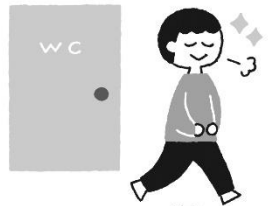
◎栄養バランスのよい食事



◎適度な運動



◎定期的な排便



ひきつづき、「密閉」「密集」「密接」の3つの密を避けましょう
ほかの人とは2m距離をとるように心がけましょう