

保健だより 号外

清泉中学校 保健室

～新型コロナウイルス感染症（COVID-19）特集号です～

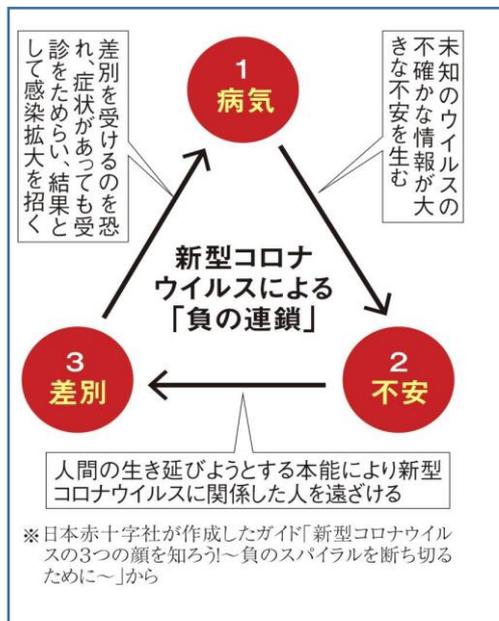
新型コロナウイルス感染症の拡がりを抑えるための緊急事態宣言が出て2週間余り……。

見通しの持てない状況で不安やストレスを感じることもあるかと思いますが、私たちの心と体は、いつもと違う状況や環境に置かれると不調を起こしやすくなります。

自分の心と体の状態を知り、無理をしないでリラックスを心がけてください。

規則正しい生活を保ち、正しい情報を適切な量だけ取り入れましょう！

情報があふれ、心配になるかもしれませんが、いつもの一般的な感染症予防が基本です。



感染症予防の3原則は

- 1 感染経路の遮断（手洗い・手指消毒・咳エチケット）
- 2 抵抗力を高める（十分な睡眠・栄養・適度な運動）
- 3 感染経源の遮断（不要な外出を避ける・不要な接触を避ける）



引き続き、健康観察をお願いします。

- * 朝夕の検温や体調の他、起床・就寝時間の記入を追加しました。



登校するときは

- * マスクの着用をお願いします。品薄でなかなか手に入りにくい使い捨てマスクですが、代用品で対応してください。（ハンカチ・タオル・キッチンペーパーなど）
- * 爪を切り、ハンカチ・ティッシュを忘れずに持ってきてください。



- * 学校に来るときは、制服のほか、当面の期間、学校指定のジャージでもOKです。

学校再開に向けて、みんなで乗り越えましょう！