

保健だより

新型コロナウイルス
関連臨時号

2020(R2)年4月10日
堺東高校 保健室

長い休みが続いています。みなさんどのように過ごされていますか？

今はみんなが不安な気持ちや、我慢しなければいけない気持ちを抱えて過ごしていると思います。でもこの時期をどう過ごすかで感染の広がりが変わってきます。自分の行動が誰かを悲しませることのないように、きちんと考えて、正しく行動しましょう。

一日も早く皆さんの元気な顔が見られる日がくることを楽しみにしています！

休み中の過ごし方 ～免疫力を高めるために～

運動をしよう

運動不足になっていませんか？
自分に合った体の動かし方を考えてみましょう



早寝早起き

規則正しい生活の基本です
朝の光をしっかり浴びよう



食事を大切に

バランスよく3食きちんと食べることが大切です
乳酸菌で免疫力アップ！



予防の鉄則

手洗い

その1:こする



その2:ねじる



マスク

鼻からあごまでをしっかりおおい、隙間ができないように着け、外すときはゴム部分を持ちましょう



室内環境

湿度を40～60%に保つ
こまめな換気でウイルスを逃がす



不安な気持ち、相談できていますか？

自粛中はなかなか直接悩みや不安を相談する人に会うこともできません。大阪府教育センターでは電話やメールでの相談を受け付けています。ぜひ活用してみてください。

すこやかホットライン TEL 06-6607-7361

Eメール: sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

3つの密、絶対にさけて！

換気の悪い
密閉空間



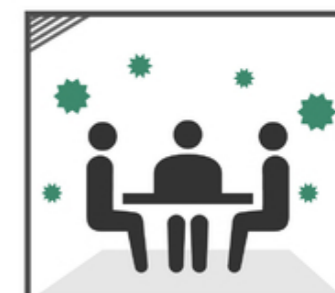
がやがや

大勢のいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

真近で会話する
密閉空間



むんむん

おねがい

●健康観察をお願いします。

毎日の健康状態のチェックや検温を行っていただきますようお願いいたします。記録は学校ホームページ内、もしくは送付物に「健康観察カード」がありますので活用してください。また登校の際には持参してください。

●「健康の記録」の記入の準備をお願いします。(2・3年生の皆さんへ)

登校が始まりましたらすぐに、入学時に提出した「健康の記録」への記入をお願いすることになります。この1年間で住所や連絡先、健康状態や病歴などに変化のあった人は、すぐに書けるように、ご家庭でも確認しておいてください

●マスクを準備してください

各家庭において市販のマスクを入手することが困難な状況が続いています。

いまは臨時休業期間ですが、登校する際にはマスク着用をお願いします。

みんながマスクを着用して、お互いが安全に安心して登校できるよう、各ご家庭において手作りマスクの作成や準備をお願いいたします。

なお、手作りマスクの種類や方法等につきましては、下記の文部科学省ホームページ内の「子どもの学び応援サイト」に複数掲載されていますので、参考にしてください。

マスクの作り方(文部科学省ホームページ「子どもの学び応援サイト」)

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html

