

ほけん だより

2020.5.7 姿川中学校

5月の学校保健目標
疾病異常の
早期治療に努めよう



学校休業が長くなると、学校生活が再開してほしいという思いと共に、始まることへの不安も大きくなってきます。学校生活は、勉強、部活動、友達や先生との関わり、その中で様々のことを学んでいく場です。その時々には嬉しいこと、楽しいこと、思うように成果が出ずに悩むこと、辛かったり悔しかったりすることもあります。

外出自粛で家にいるときは、自分の内なる世界を広げ、学校生活が再会したら様々な刺激の中からたくさんのごことを感じ、学び、考え、そこから成長していける。そんな姿川中生であってほしいと思います。

19 いざ！学校 No! 新型コロナ

新型コロナウイルス (COVID-19)

学校に来る前に・絶対これ!!



- ① 必ず検温します。
- ② 37.5 度以上の熱のあるとき、咳、のどの痛み等体調不良の場合は、学校を休みます。

三種の神器

朝食を食べる



ハンカチ・ティッシュを持つ

マスクを着用 ※咳エチケット

学校に来たら…気を付けよう

① 換気の悪い
密閉空間



☆窓を開けておきます☆

② 多数が集まる
密集場所



☆机の間隔を空けます☆
☆給食は前向きで☆

③ 間近で会話や
発声をする
密接場面



☆会話は距離をとって☆
内緒話・じゃれあい禁止です!

☆手を石けんで洗います☆
トイレの後・食事の前・作業の後
ハンカチでふきとります。
給食前はアルコール消毒します。

☆消毒液でふき掃除☆
清掃時に机、椅子の背もたれ、
ドアノブ等ふき掃除します。

☆下校時はだらだらおしゃべり
せずまっすぐ帰ります☆

給食時の歯みがき用にコップを持参
しましょう。

健康診断は、新型コロナウイルス感染を受けすべて延期し
ています。実施日は未定です。決定次第お知らせします。

学校から帰ったら

学校が休みのときは

一生健康で生活するためにも

健康生活は!

規則正しい生活リズムと生活習慣から

学校再開に向けてはもちろん、新型コロナに負けないためにも、より良い成長にも大切



早寝して毎日決まった時間に起きる



毎日3食きちんと食べる



朝、決まった時間に排便をする



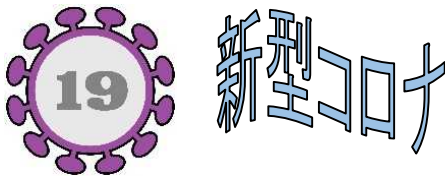
継続して適度な運動をする



手洗いなど身のまわりの清潔も
心がける



ストレスの発散も心がけ
上手にリラックス



誰でも感染の可能性有

誰もが感染拡大の可能性有

「自分だけは大丈夫」は、
大きな間違いです!!

新型コロナウイルス感染症の主な経過

軽症例	<ul style="list-style-type: none"> のどの痛み 咳 鼻水 熱 だるさなど 	<ul style="list-style-type: none"> 呼吸苦 咳 37.5℃前後の発熱
	発症 通常の風邪の症状 5~7日	軽快
重症例	<ul style="list-style-type: none"> のどの痛み 咳 鼻水 熱 だるさなど 	<ul style="list-style-type: none"> 呼吸苦 咳 37.5℃前後の発熱
	発症 通常の風邪の症状 5~7日	症状が悪化 10日 入院

※現在治療にあっている医師の知見を元に作成しています。
症状や経過は個人により異なる場合があります。