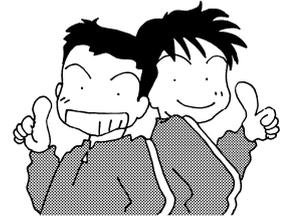


# ほけんだより



令和2年4月23日

鬼怒中学校

No.1

2か月近くの休校の間に、桜から新緑に季節も変わりました。生徒の皆さんがどのように毎日をご過ごしているか、気になっています。退屈にしている人や、もしかしたら不安に感じている人もいるかもしれません。でも、今は我慢のときです。またみなさんと楽しく学校生活を送れる日を、心から待っています。

## 新型コロナウイルス新情報

### 《症状について》

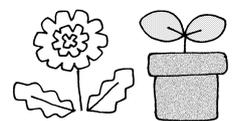


普通のかぜや呼吸器症状のほか、**目の充血や、においや味がわかりづらくなる**など、特有の症状があることもわかってきました。**吐き気や腹痛、下痢**などの腹部症状だけ現れることもあるようです。

### 《感染について》

**感染者の30～50%は無症状**ともいわれているため、**全く何の症状もないまま人に感染させてしまう**場合もあります。誰もが「**自分が人に感染させてしまう可能性がある**」ことを意識して生活しましょう。学校生活においては、基本的に**マスクをして生活**してください。マスクがない場合は、**ハンカチやキッチンペーパー**などでも簡単に代用できます。

### 《ソーシャル・ディスタンスについて》



**ソーシャル・ディスタンス**とは「**社会的距離**」という意味で、新型コロナウイルス感染症が広がるとともに知られてきた言葉です。**日常生活では「2m」と**言われています。休校中の今、運動不足解消やトレーニングのため、ジョギングや散歩をしている人も多いのではないのでしょうか。**ジョギングは大きく呼吸をしながら移動するため10m、散歩でも4mほど、**ほかの人と離れる必要があるそうです。十分な距離をとったりマスクをするなど、気配りが必要ですね。

## 《症状がある場合には》

37.5℃以上の発熱や、どこか体調が悪い場合は登校せず家でゆっくり過ごしてください。体調が悪く学校を休む場合はインフルエンザ同様出席停止になります。毎朝必ず体温を測定し記録しましょう。

## 《感染の疑いがある場合には》

24時間対応の電話相談窓口ができました!!

0570-052-092です。

または「帰国者・接触者相談センター」にご相談下さい。

※宇都宮市保健所（028-626-1114）

午前8時30分～午後5時15分まで



## 《感染予防について》

感染予防に最も有効な方法は手洗いです。ウイルスは一般的に粘膜から体に侵入します。目・鼻・口に粘膜があるため、なるべく触らないようにしましょう。常にマスクをしていると、触る回数も減るので効果的です。コロナウイルスの表面は油でできているため、石けんで壊れます。必ず石けんを使って手を洗いましょう。アルコール消毒液は、どうしても手を洗えないときに使うものです。ものに頼らず、正しい手洗いで自分の健康を守りましょう。

## 《こころは元気ですか》

自由に外に出られなかったり、会いたい人に会えなかったりと、ストレスがたまっている人もいるのではないのでしょうか。一番大切なのは、規則正しい生活をする事です。夜ふかしや朝寝坊をせずに、学校に通っている時と同じリズムで生活してみましょ。また、イライラしたときには深呼吸してみましょ。こころが落ち着きますよ。1日も早くみなさんの元気な顔を見られるよう願っています。

