

笑 顔

2020年4月8日

幸手市立東中学校

保 健 室

進級・入学おめでとう！

心と体が元気に過ごせるようにお手伝いをします。生徒のみなさんの笑顔があふれる学校になるように、保健室から応援したいと思います。どうぞよろしくお願いします。

新型コロナウイルス感染症の予防について



1 こまめに手洗いをしましょう

- ・手にウイルスがついた状態で、目や鼻や口をさわることで、体の中にウイルスが入ってしまうことがあります、手は石けんを使い、ていねいに洗いましょう。

2 咳エチケットを心がけましょう

- ・咳が出る時はマスクをしましょう。マスクがないときは、服のそでで口を覆うなど、周りへ配慮をしましょう。

3 毎朝の検温を行い、風邪症状を確認しましょう（自分で健康管理をしよう！）

4 抵抗力を高めましょう

- ・早寝早起き、栄養バランスのとれた食事、適度な運動などを心がけ免疫力を高めましょう。
- ・食べたら歯みがきをする習慣を続けましょう。

5 3つの密を避けましょう

- ・人が多いところは避けましょう。

換気の悪い
密閉空間



大勢がいる
密集場所



間近で会話する
密接場面



<マスクの着用について>

マスク不足がなかなか解消されない状態が続いています。文部科学省「子ども応援サイト」では、マスクがない場合に自作する方法も紹介されています。ハンカチとゴムがあれば簡単に作れる方法なので、ぜひ御家族で見てください。

【 保護者の方へお知らせとお願い 】

インフルエンザ及びコロナウイルスの感染症対策として、各家庭での朝の検温を行い、健康観察の継続をお願いいたします。お子様は、自己管理用の検温カードの記入をし、手洗い、うがい、十分な睡眠など自己管理に努めるようお願いいたします。発熱や咳、その他健康状態が思わしくない場合は、学校に連絡をしてください。