



ほけんだより 臨時号

2022年 6月 P

保健室

学校が再開してから2か月が経ちました。皆さんの頑張っている姿が見られてうれしい反面、少し疲れが出てきているなど感じています。体や心が疲れていると、免疫力が低下し、風邪や感染症にかかるリスクも増えてしまいます。元気に1学期を終えるためにもう一度自分の生活を見直しましょう。

感染症対策のための確認事項!!!

①咳やくしゃみは袖やマスクで押さえましょう。



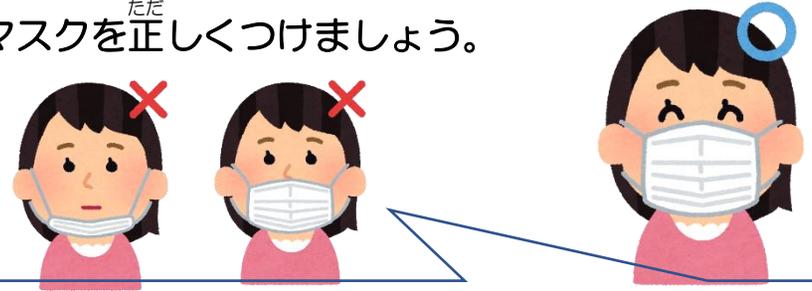
くしゃみや咳ではしぶきが2mも飛んでしまいます。また、手で押さえると手についたウイルスを様々なところに広めてしまいます。

②自分のハンカチやティッシュを持ってきましょう。



トイレや外遊びの後、食事前などに手を洗う時、きちんと清潔なハンカチで手を拭いていますか？実は手が濡れたままだと菌が付きやすくなるだけでなく、消毒の効果を弱めてしまうのです。手洗後は清潔なハンカチで手を拭く習慣を身に付けましょう。

③マスクを正しくつけましょう。



マスクで鼻と口を覆えていない人が時々います。きちんと自分の顔の大きさに合ったマスクで正しく鼻と口を覆いましょう。外遊びや体育の時は熱中症予防のために外しても構いません。おうちの人とマスクのルールをもう一度確認してくださいね。また、マスクは汚れやすいので必ず予備を持ってきましょう。

④免疫力を高めましょう。

毎日運動をする

好き嫌いせず、よく食べる



8時間以上寝る



もしも体調を崩してしまったら…

朝起きたときに咳やのどの痛み、体のだるさなどがあればおうちの人に必ず伝えましょう。無理をして登校すると早退や体調不良を長引かせることにつながります。無理をせず、まずはゆっくり休みましょう。