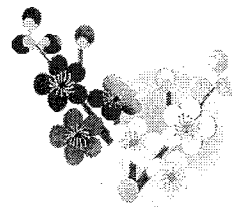


保健だより 3月

東輝中学校 保健室



新型コロナウイルスのニュースが連日取り上げられています。感染拡大を防ぐため、一人ひとりが予防を徹底していきましょう。春休みがあげたら、新しい学級での生活が始まります。新学期を元気な顔で迎えるために春休み中に生活リズムを整えて、身体もこころも準備をしておきましょう！

新しい学年に向けて

春休み To Do リスト

手洗い・うがいを毎日しよう

カゼを寄せ付けず、万全の状態
新学期を迎えま
しょう。



治療を済ませておこう

新学期が始まったら、すぐに健康
診断が始まります。具合の悪いとこ
ろは病院でみて
もらっておいて
くださいね。



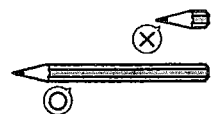
ケガや事故に気をつけよう

自転車に乗るときや、部活の練習
のときなど、周
りをよく見てケ
ガのないよう
にしてください。



新学期の準備をしておこう

いらないものは処分し、足りない
ものを買そろえておきましょう。
当日忘れ物のな
いよう、早めに
準備を。



ゆっくりする時間をもとう

好きなことをする時間を作って、
心のエネルギーもチャージ。元気で
明るい笑顔なら、
新しいクラスで
友だちが増える
かも？



元気に笑顔で
新学年を迎えましょう！

<新型コロナウイルス感染症に引き続き注意が必要です！>

～日常の健康管理について～

- * 不要不急の外出はできる限り控えるようにする。
- * 外出先からの帰宅時や食事前など、こまめに手洗いをを行う。
- * 普段から十分な睡眠とバランスのよい食事に心がけ、免疫力を高めるようにする。
- * 可能な範囲でマスクの着用に心がける。
- * こまめに部屋の換気をする。
- * 健康観察をし、体調が悪いときは、無理をせず自宅で休養する。

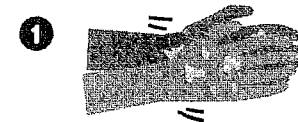
新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

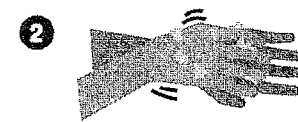
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

