

保健室より



緊急事態宣言を受け、5月6日まで休校となりました。
長いお休みが続き、いろんな不安も出てくることでしょう。
まずは、生徒のみなさんとご家族の健康と安全が第一です。

今できることは…“健康管理”

毎朝、体温を測り、風邪症状の確認をしよう

(37.5℃以上の発熱、咳、のどの痛み、くしゃみ、鼻水、倦怠感、息苦しさなど)
症状のある場合は、まずは自宅で休養してください。これらの症状が4日以上続き、
医療機関を受診したい場合は、まず電話をし、症状を伝えて医療機関の指示に従って下さい。
新型コロナウイルスに関しては、各自治体の「新型コロナウイルス感染症相談窓口」に
相談しましょう

手洗い、うがい、咳エチケット

学校でも伝えてきましたが、家庭でも続けましょう。

3つの密を避けよう

- ①換気の悪い密閉空間
- ②人が密集している
- ③近距離での会話や発声が行われる

テレビで言っていました

「家に居よう」「落ち着いて冷静に」「医療従事者にエールを」

※みなさんのご家族にも、医療に関わる方や国民の生活を支えるため、仕事をし続けている方が
いらっしやいます。自分の健康が心配・不安になった時はもちろん、家族のことが心配で、どう
したらいいんだろう…という時も、保健室を含め、担任の先生、部活動の先生など、力になって
くれる先生方が学校にいます。相談してください。

もし、コロナウイルスにかかってしまったり、濃厚接触者になった場合も、決して自分や家族
のせいではありません。今は、誰もが罹ってもおかしくないし、他の人にうつさない、ウイルス
を拡散させないことが大事になってきます。その時も学校に連絡をしてください。

早く、この事態が収束し、校内にみなさんの元気な姿と明るい声が戻ってくる日を楽しみにして
います。



生活のリズムが崩れたり、体力の低下によっても
病気にかかりやすくなります。こんな時こそ
毎日、ポジティブに！元気に！（体育科）