

保健だより

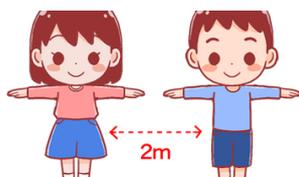
よほうたいさく しんがた 新型コロナウイルス予防対策はできていますか？

相馬支援学校保健室

しんがた
新型コロナウイルス感染症が、かんせんしょう 拡がらないように全国に出されていた緊急事態宣言が 5月31日(日)まで延長になりました。学校のお休みもまだしばらく続きそうです。おうちで過ごす時間が長くなって、気持ちも沈んだり、運動不足になって体重が増えたりしていませんか？

しんがた
新型コロナウイルスとは、これからしばらく付き合っていくかなくてはならないかもしれません。心配なこともたくさんありますが、かからないように予防することはそれほど難しいことではないかもしれません。学校が始まるまで、みなさん一人ひとりができることをしっかりやっていきましょう!!

かんせんぼうし 感染防止の3つの基本



① ひととの距離 (間かく) をとる。(できれば2メートル。最低でも1メートル)

② マスクをする

③ 手洗い (せっけんで30秒。指のあいだ、つめのあいだ、手首もわずれずに)

よほうほうほう あなたができる予防方法



ほかには、

- ☆ 毎日、体温をはかり健康観察記録表に書いておく
- ☆ 睡眠不足にならないようにきそく正しい生活をする
- ☆ 栄養バランスのとれた食事をする
- ☆ 3密 (密集・密接・密閉) をさける
- ☆ 咳エチケットを守る

自分とまわりの人のためにしっかり
予防対策をしましょう!