

保健だより6月号

2020. 6. 1

邇摩高校

保健室 高橋

3学年そろっての登校が再開して1週間。学校にも活気が戻り、校舎も喜んでいるように感じます。生活の中で気をつけることは多いですが、自分と周りの人を守るためです！引き続き、感染症対策を頑張っていきましょう！

感染予防～新しい生活様式はじめましょう！～

○家から出る時は必ずマスクを着ける。

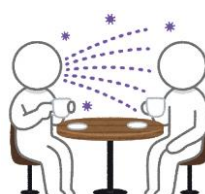


○人との距離はできるだけ2mあける。お互いの腕を伸ばした距離。

大事なのはこころの距離



○会話や食事をするときには、正面ではなく横向きで。



○バスや汽車の中での会話は少なくする。身近な人を守るマナー。



○家に帰ったら、まず手洗い・顔洗い！

手洗いは石けんを使い**30秒**かけて洗う。

☆Happyバースデイの曲を2回歌うと30秒らしいです。

登校する前に・・・

○必ず**体温を測定**してください。

○発熱や風邪症状がある場合は、**家で休みましょう。**

【帰国者・接触者相談センターに相談する目安が変わりました】(5月8日)

以下の症状のある人は、近くの保健所に相談しましょう。

○息苦しさ、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある場合。

○基礎疾患がある人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合。

※基礎疾患とは・・・糖尿病、心不全、呼吸器疾患など

○上の2つ以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合。

(症状が4日以上続く場合には必ず相談すること。解熱剤を飲み続けなければならない場合も必ず相談する。)