



新型コロナウイルス感染を防ぐ！！

連日、「新型コロナウイルス感染症」の発生状況や対応等について報道されています。まだ、治療法などが確立されておらず不明な点も多いのですが、まずは、自分自身の感染を防止し、かかった場合は重症化を防ぐことが大切です。

〇日常生活で気を付けること



①丁寧な手洗い

帰宅時、調理の前後、食事前、トイレ使用後など、こまめに石鹸等で丁寧に手を洗いましょう。



②咳エチケット

咳が出る人は①マスクをする、②ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う、③肘で口・鼻を覆うなどして、周りに飛沫しないようにしましょう（口・鼻を覆ったマスクやハンカチ、洋服の取扱いに注意）。

③からだの免疫機能の低下を防ぐ

ストレスや睡眠不足、栄養の偏りに注意しましょう。また、人混みを避け休息を取るように。



④毎日、自分自身の「健康観察」を！

毎日体温を測定し、発熱や風邪症状がみられたら自宅で休養し、市町村所管の「帰国者・接触者相談センター」か、かかりつけの医院に電話相談しその指示に従うとともに、学校にも電話でその旨を連絡してください。

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



1 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。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、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。

♡相談等のご案内♡

3月3日から始まった「臨時休業」も1週間が過ぎようとしています。自宅では規則正しい生活を送っていますか。心配事はありませんか。臨時休業中、学校生活や心やからだのこと等で相談したいことがあったら、担任または保健室あての電話も受け付けています。

電話：(046) 221-3159[1学年]、(046) 221-6466[2学年]、(046) 221-6469[3学年]の各“担任”
または(046) 221-3158[代表]から“保健室”あてへ（スクールカウンセラーの予約も受け付けています）
（電話受付時間：平日8：30～15：30）

