

臨時休校中の健康管理について

上宮太子高等学校 保健室

新型コロナウイルス感染症は、罹患しても約8割は軽症で経過し、治癒する例が多いことが報告されている一方、高齢者や基礎疾患をお持ちの方は、重症化するリスクが高いことが報告されています。皆さん自身を守るため、そして、大切な人を守るため、感染症の予防策の徹底を引き続き行ってください。

また、毎日の健康観察を必ず行い、体温を測り、配布している健康観察個人チェックシートに記入してください。

新型コロナウイルス感染症が疑われた場合は、医療機関や保健所等に相談・連絡してください。

※なお、生徒本人及び同居家族の感染が判明した場合は、速やかに学校（0721-98-3611）へ連絡してください。その後の治療や健康観察は保健所、医師の指示に従ってください。

予防について

外出を避ける



適度な湿度



換気



手洗い・うがい



バランスの良い食事



十分な睡眠



免疫力を高めて

ウイルスに勝つ!



咳エチケット



マスクの表面は、汚れていると考え、触らないようにしましょう。また触ってしまった場合には手洗いをしましょう。予防する効果はあまりないので、過信しないように！

手指の正しい洗浄手順



・布マスクの洗い方 <https://youtu.be/AKNNZRRo74o>

・正しいマスクの付け方 <https://youtu.be/VdyKX4eYba4>

・手作りマスクの作り方（文部科学省）

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html

・手作り布マスクの作り方（大阪狭山市）

www.city.osakasayama.osaka.jp/ikkrwebBrowse/material/files/group/65/20200323m



毎日暗いニュースが続いており、不安に思っている人も多いと思います。自分の好きな本を読んだり、テレビを見たり、音楽を聴いたりして、適度にストレスを発散しながら予防に努めて、感染から自分や大切な人を守っていきましょう。早くみなさんが安心して学校生活を送れる日が来ますようにと願っています。