

# ほけんだより

感染症予防号 令和2年5月25日(月) 明石市立江井島中学校 保健室

学校生活が再開しました。久しぶりに先生方や友達に会うことができうれしいですね！  
感染リスクはゼロにはなりません、命と健康を守りながら、学校生活を送ることになります。  
新型コロナウイルス感染症を予防するためには、みなさん一人一人が気をつけることが大切です。  
予防のポイントや「新しい生活様式」を取り入れながら元気に過ごしましょう。



くっつかないモン  
#KeepDistance



換気をするモン  
#OpenWindow



手を洗うモン  
#WashHand!

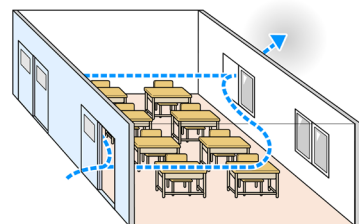
これまで皆さんが行ってきたことを継続し、日常生活の中で一人ひとりが「新しい生活様式」を心掛けることで自分を守るだけでなく、大事な家族や友達を守るようになります。そして、感染拡大防止にもつながるのです。

## 密閉・密集・密接をさけましょう



人が多く集まる学校でできるだけ3密を避けるために以下のことに気をつけましょう！

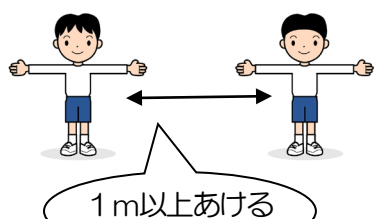
- ☆少なくとも1時間に1回、換気のため教室の窓を開けて外気を取り入れてください。  
(授業中もできる限り窓を開けておきましょう。)
- ☆教室のドアは常時解放しておいてください。  
(換気とドアの取っ手をできるだけ触らないため)



## 「新しい学校生活様式」を身につけよう

### 感染防止の3つの基本

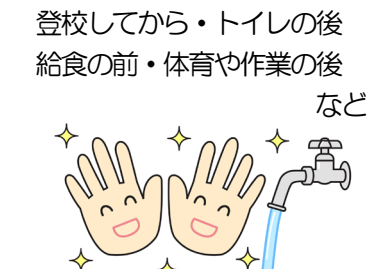
#### ① 身体的距離の確保



#### ② マスクの着用

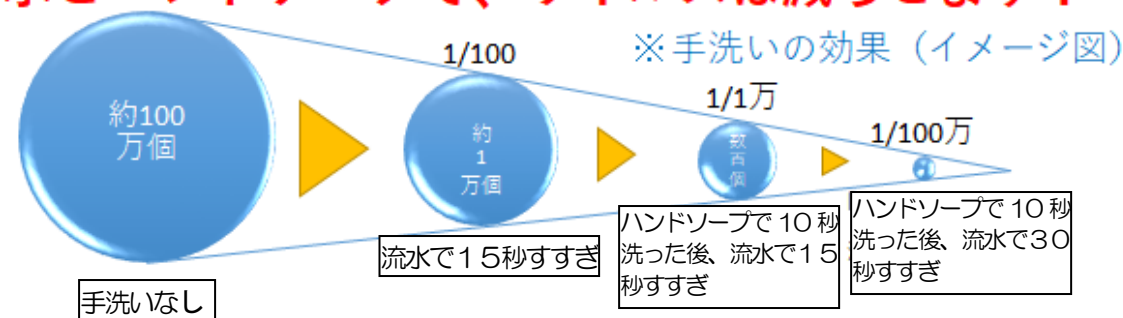


#### ③ 手洗い



## 手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



### 接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、約44パーセントを占めています！

## 熱中症に気をつけましょう！

5月も後半になると気温もぐんぐん上がり、真夏と変わらない気温になる日もできます。例年、この時期に「熱中症」が多発します。暑さに体がまだ慣れていない、汗が十分に出ない、ということがあられるようです。今年は外出自粛で運動する量が減り、体力が低下しています。さらに、マスクをしていると、熱がこもりやすくなるのどが渇きを感じにくくなるため、熱中症により一層注意が必要です。

### ☆熱中症予防のポイント

免疫力も高まります！

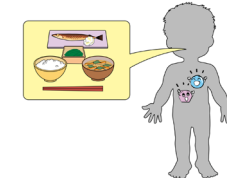
#### ② こまめな水分補給

のどが乾いていなくてもこまめに水分をとることはとても大切です。学校に水筒を持ってきて、こまめに水分をとる習慣をつけましょう



#### ③ 朝食を食べる

朝ご飯は、頭と体を目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせません。スープやおみそ汁などを食べ、塩分補給をしましょう。



#### ① 十分な睡眠をとる

睡眠を十分にとって、日中の疲れをとれるようにしましょう。

