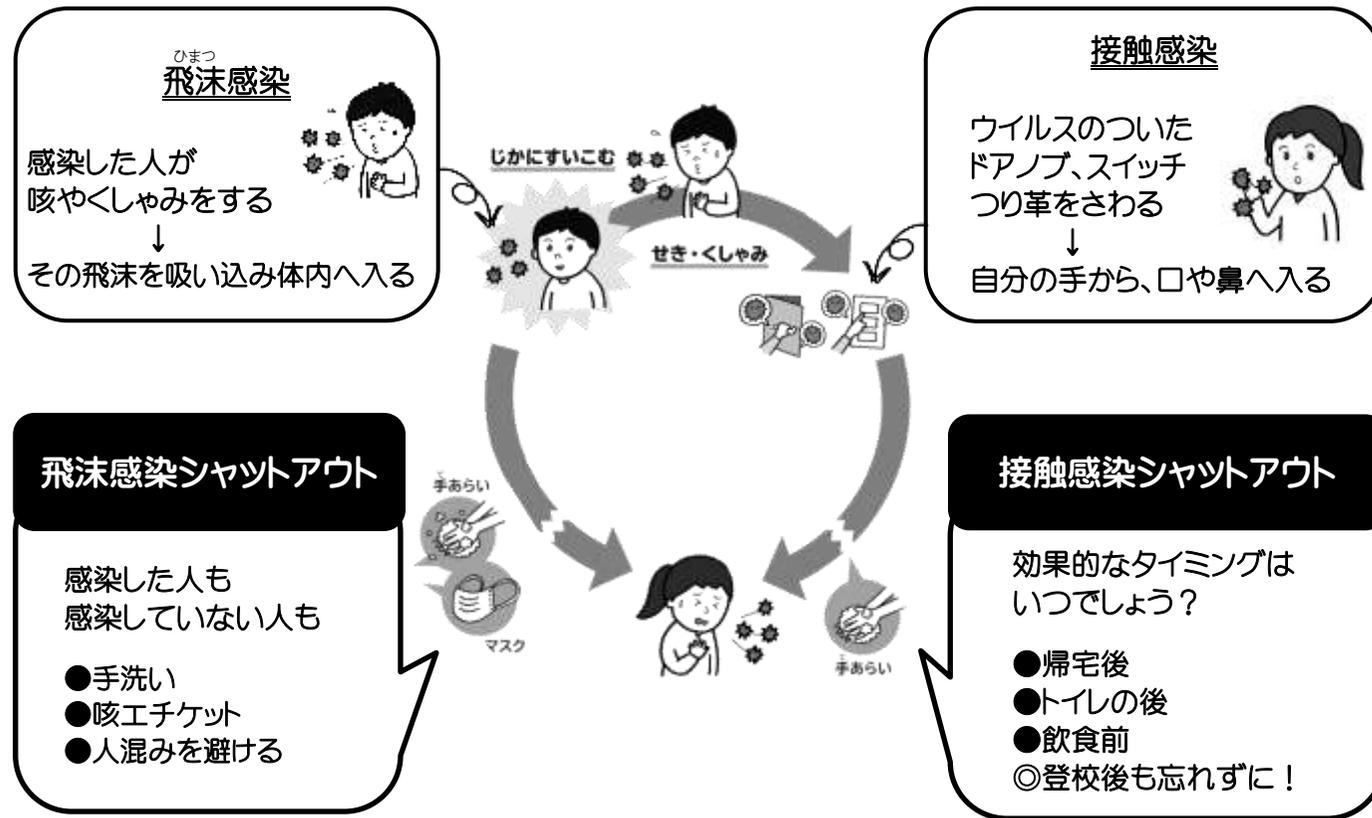


ほけんだより 2月

2020年2月12日(水)
清教学園中・高等学校
保健室

ウイルス シャットアウトのタイミングをつかもう！

新型コロナウイルス感染症や、この時期に流行するインフルエンザも予防対策は一緒です。
ウイルスが体の中に入るルートをシャットアウトするタイミングをつかんでいきましょう。
感染症が流行る季節だけでなく、ぜひ習慣づけてください。



お知らせ 新型コロナウイルス感染症は「出席停止」です

第一種感染症に指定された新型コロナウイルス感染症(疑い含む)と診断された場合は、「治癒するまで出席停止」とします。
再登校する際は、必要な書類を必ず提出してください。
用紙については、ホームページからダウンロードをし、ご使用ください。
詳しくは、2月6日付けのお知らせを確認してください。

【お願い】

- 新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、すぐにその旨を学校へ連絡してください。
- 体調不良の場合は、登校前に検温を行い、発熱などの症状がある場合は無理な登校を控えてください。毎朝の健康観察を行いましょう。

今月の掲示物

今月のテーマは、「乾燥する季節も健康に過ごそう！」です。
気温と湿度が下がるこの時期は、空気や体の中が乾燥し、風邪やインフルエンザになる原因となります。ですが、ちょっとした工夫と心がけで、乾燥から体を守ることができます。
今回は、日頃から実践できる乾燥対策を紹介していますので、ぜひ掲示板を見に来てください！

日々の積み重ねを大事にしよう！

元気に過ごすために、健康なからだ作りの積み重ねが大切です。すでに知っている項目だと思いますが、なんとなくやっている・・・ではなく、意識をしておこないましょう。

●手洗い

せっけんを使って、しっかり洗い流す。



●咳エチケット

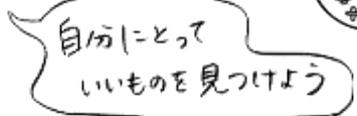
咳やくしゃみをする時は、ハンカチや袖で口や鼻を覆う。



●バランスのとれた食事



●十分な睡眠



●適度な運動

