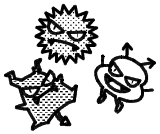
保健だより

令和３年１月１３日
五所川原農林高等学校
保　健　室

３学期が始まりました。みなさん、どんな冬休みを過ごしましたか？まだまだ体も心も学校モードに戻っていない人も多いのではないでしょうか？
今日からでもゆっくり・しっかりと生活リズムを整え、感染症に負けない健康な体づくりをしていきましょう！

新型コロナウイルス感染症対策を徹底しよう！



一人ひとりの行動と心がけが大切です。あたり前のことをしっかりとやろう！

全国的に新型コロナウイルス感染症の流行の拡大が続いています。県内で学校クラスターも発生し、私たちの身近でいつ感染者が出てもおかしくない状況です。
予防にはみなさん一人ひとりの行動と心がけがとても大切です。「自分は大丈夫」ではなく、常に「感染しない」「人に感染させない」ような行動をしましょう！

1　毎朝の検温と健康観察を徹底する。体調がいつもと異なる場合は登校しない。
　無症状又は軽症の感染者が多いことから、鼻水・咽頭痛・味がしにくいなど体調が平時と異なる場合には登校せず、自宅にて休養すること
2　いつでもマスクを着用する。
　マスクなしでの会話は感染のリスクが高いと言われています。指示がある時以外はいつでもマスクを着用しましょう。
3　石けんによる手洗いまたは手指の消毒をこまめにする。
4　常時換気をする。または30分間に１回、数分間程度窓を全開して換気をする。
5　マスク着用時でも身体的距離を確保し、大声を出さない。
6　食事の際は席を向かい合わせにせず、自分の席で前を向いて会話を控えて短時間で食べ終える。
　食事後のおしゃべりの時は必ずマスクを着用する。
7　洗っていない手で目・鼻・口をさわらない。
8　活動の切替え場面（休み時間、体育や部活動前後の着替えの時など）でも、必ずマスクを着用し、
　身体的距離を確保する。トイレに長居しないこと。
9　不要不急の外出は控える。人混みにはできるだけ行かないようにする。
10　他の教室への出入りはできるだけしない。

自分を、そして自分の周りの人を守るために、責任ある行動をしましょう！

ウィルスは こんなところに…

ドアノブ　電気のスイッチ　階段の手すり
スマホの画面　パソコンのキーボード　など

だから手洗い！

手についたウイルスが体内に
入ってしまわないよう、
ごはんの前や外から
帰ったときは手洗いを。

だから

毎日の清掃を
しっかりと
ていねいに
しましょう！

元気に過ごすポイントは

ねる　早寝早起きできていますか？

たべる　栄養を考えて食べていますか？

うごく　適度な運動をしていますか？

元気に過ごすためには
この３つのバランスがとっても大切です

感染症予防には免疫力UPも大切！

カゼの季節になりました

カゼに負けないために…

- ☑ こまめに手洗い
- ☑ バランスよく食べる
- ☑ 部屋の乾燥に注意
- ☑ 人混みを避ける

カゼかな？　と思ったら…

- ☑ 消化のいいものを食べる
- ☑ 水分補給
- ☑ 十分な睡眠
- ☑ からだをあたためる

五農高ＨＰでも保健だよりをみることができます
→ http://www.goshogawara-ah.asn.ed.jp/