

保健室から皆さんへ

この臨時休業は皆さんと家族を「新型コロナウイルス感染症」という病気から守るお休みです。そのことを十分理解して下さい。中学生の皆さんが家族の中心となって、**家族の健康を守る行動**をとってください。

家族の健康を守るための行動とは？

① 毎日自分の体温だけではなく家族の体温を測って記録しましょう。土曜日でも日曜日でもです。検温票は皆さんの分しかありませんが、コピーするなどして家族の検温票も作ると良いかもしれません。記録係は中学生の皆さんです。5月7日には4月分と5月分を持ってきましょう。



② 室内の換気をしましょう。家族が一緒にいる部屋は30分に1回は換気をしましょう。お年寄りや小さい赤ちゃんがいる場合は、暖かい他の部屋に移ってもらい換気をしましょう。



③ 「トイレからでたら」「食事の前に」「外から帰ったら」手を石けんで20秒以上かけて洗うように。家族に声をかけるのは中学生の皆さんです。

④ 学校では先生方が机や黒板消しまで消毒をしています。家でも共有する場所（トイレの水を流すレバー・洗面所の水道の蛇口・玄関の入り口の取っ手など）は消毒をすると予防になります。これは大人の人と一緒にできないのでできません。換気をよくして、手袋をして行いましょう。消毒の仕方は新しい検温票に書いてあります。

⑤ 3密言えますか？

 

人の距離をとることを「ソーシャルディスタンス」と言うそうです。買い物に出かけたら、レジで順番を待つとき2m離れて立ちましょう。密接に顔を近づけて話さない。マスクをお互いがつけて話す。これらは意識しないとできません。行健中生が一番気をつけなければいけないのはこれかも知れません。今は人との距離が一番大事です。自分も相手も守る行動です。

⑥ この機会に自分のために、家族のためにマスクを作ってみませんか？きっと喜んでくれます。ネット（作り方が見られます）はこういう時にこそ活用しましょう。



⑦ 「咳」「のどの痛み」「発熱」「頭痛」「だるい」が4日間続く時は「帰国者接触者センター」に電話します。すぐに医療機関に行かないこと。検温票のウラに電話番号が載っています。家族と確認しておきましょう。