



保健室だより

令和2年12月21日

No.9

文責：安齋ルミ子

凡事徹底 凡事・・・①靴をそろえる ②返事をする ③服をたたむ ④話を最後まで聞く ⑤挨拶をする

冬休み新型コロナウイルス感染症の

家庭内感染を予防しよう

手を洗う時は水だけじゃダメ!!石けんを使って30秒以上洗おう。



外での食事の時間が実は要注意。混雑した店でマスクなしで食事をするということが感染リスクを高めます。人で混んでいる場所には行かないようにしましょう。

熱っぽい・喉が痛い
咳がでる・だるい・・・このような症状が4日以上続いたらかかりつけ医に電話で相談しよう。また、家族が発熱した場合は習い事なども控えるようにしましょう。

出かける時はマスク着用。人が密集している場所へは近づかない。買い物、初詣などは人混みを避けた時間に行こう。

換気は家でも大切です。1日窓を開けなかったではなく、家族のため、自分のために中学生のあなたが率先して換気をしよう。



カラオケやゲームセンターは密閉・密集な場所。そこで大声で歌ったり、騒いだりしたら感染のリスクは高くなります。大声は感染リスクが高い行動であることを覚えておこう。



今年はコロナ禍での冬休みになります。家族や親戚、友人との楽しい時間も我慢の年になります。新型コロナウイルス感染症のワクチンができて早く元通りの生活に戻りたいと誰もが思っています。そのためにも「一人一人がコロナにかからないための行動」をとる以外に方法がありません。ちょっとくらいならいいかな?少しの時間だから大丈夫だろうという思いを持つ人が多ければ、一人の我慢が無駄になってしまいますので、考えて行動しましょう。特に3年生は受験を控えた大事な冬休みです。「眠ること」「食べること」を大事にして、また風邪をひかないように自宅でもマスクをして健康管理をしっかりしましょう。

