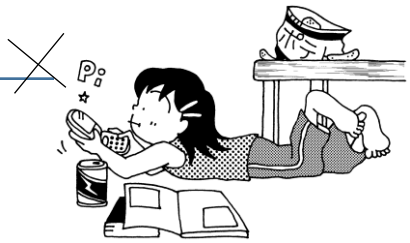
ほけんだより　臨時号

令和２年３月１８日
新宿区立落合第二中学校
養護教諭　細川　望美

休校中どんな過ごし方をしていますか？

３月２日から２週間が過ぎました。登校時に話をすると、「何をして過ごせば良いかわからない」「朝９時に起きています、、、」と話す人が多くいます。部活に入っている人は、部活に行けなかったり、友達と会って話ができなかったり、と当たり前のことが当たり前にできないことの不自由さなど、いろいろな思いがあると思います。

そこで、皆さんに今とくにしてほしいことは、規則正しい生活を送ることです。睡眠と栄養を十分にとり、免疫力を高め、新型コロナウイルス感染予防対策を行いましょう。新学期、元気にスタートできるように、休校中の過ごし方を振り返ってみましょう。



～新型コロナウイルス感染予防対策～

今回の休校は、感染拡大の予防をするためのものです。一人一人が自覚をもって行動しましょう。

① 不要な外出は避ける！

特に人が多く集まる場所や換気の悪い場所は避けましょう。

② 体調不良時は、自宅で休養を！

発熱やのどの痛みなど、体調が悪いときは、外出は控えて、体調を整えましょう。

③ 石けんでの手洗い・うがいの徹底を！

感染予防の基本のき！こまめに手洗い・うがいをしましょう。

④ 食事と睡眠をとって、免疫力 UP！

決まった時間に三食を摂るようにしましょう。ゲームやスマホは時間を決めて使いましょう。

休校中・春休み中も
生活リズムは学校モー
ドで過ごしましょう！

○引きつづき、健康カードの記入をしてください。
※１・２年生は、始業式まで記入を続けてください。

○**３７．５℃以上が３日間以上続き、ひどい咳やだるさ等**の症状がある場合は、
学校に電話してください。

新宿区立落合第二中学校　03-3565-0702