

保健だより



令和2年7月2日
四谷中学校 保健室

今週から全校の通常登校が始まりました。マスクの常用と梅雨時の気温・湿度の高さで疲れもたまる一方ですね。45分授業ではありますが、1、2年生は久々の6時間授業ということもあり、辛い毎日かもしれません。授業中にマスクの影響で体調が悪くなった場合は、遠慮なく授業担当の先生に申し出てください。

その日の疲れは早めに取り除くように、早寝・早起きを心がけ、朝食を摂って時間に余裕をもった登校をするようにしましょう。



手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！
そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら
など、ウイルスが残しやすい
ところを念入りに洗えば、
手洗いの完全勝利！

感染
予防

みんなで洗おう 正しく洗おう



一人ひとりが
できることを
きちんとしよう



とくに洗って
ほしいのは



洗いのこしの多い
ところを意識して
洗おう



洗いのこしが
多いよ
洗いのこしが
やや多いよ

き り と り

ひとこと（保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください）

四谷中学校

年 組

（保健だより掲載時の名前の公表について 可・不可）

マスクをしない、せきエチケットに気をつけない生活をする。。。

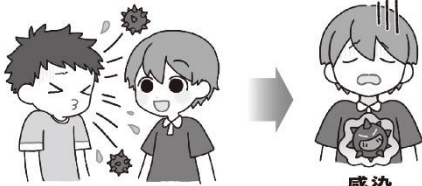
コロナウイルスに
気をつけよう！

Noマスク

No せきエチケットで…

ひまつかんせん
飛沫感染

せきやくしゃみで飛び散ったじ
ぶきを吸い込むことで感染する



感染

せつしよくかんせん
接触感染

ウイルスがついたものに触れた
手から感染する



感染

あなたと大切な人を守るために、一人ひとりが心がけよう

せきエチケットとは？



マスクを着用する
(口・鼻をおおう)



ティッシュ・ハンカチで
口・鼻をおおう



袖で
口・鼻をおおう



何もせずに
せきやくしゃみをする



せきやくしゃみを
手で押さえる

通常登校の開始と同時に、部活動も始まりました

部活動での工夫

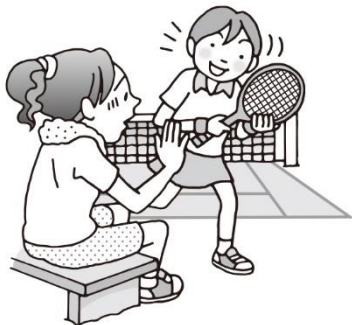
熱中症に注意



水分・塩分を補給する



休憩中は防具などをはずす



体調が悪い時には無理をしない



気温や湿度を確認する