

保健だより

臨時号

令和3年6月2日
岡山市立芳泉中学校
保健室

岡山県は、6月20日まで緊急事態宣言が延長となりました。まだまだ油断できない状況が続いています。不要不急の外出を避けて、より一層感染症対策を行っていきましょう。

まだ終わりじゃない！

「新しい生活様式」を続けていきましょう！

一人一人にできる感染予防

☑ 健康管理をする

毎朝自宅で検温し、健康観察表に自分の健康状態を記入しよう！

※体調が悪いときは、無理せず休みましょう。

☑ 手洗い・うがいをこまめにする

☑ マスクを常時着用する

☑ 3密を避ける

「密集した場所」・「密接した会話」・「密閉空間」

きちんとできていますか？



新型コロナ感染症にかかりにくくするためには？

➡ 身体の抵抗力を高めることが大切！！

免疫力が弱っていると
感染しやすくなります。



十分な睡眠をとりましょう

中学生に必要な睡眠時間は、
7～9時間です。



バランスの取れた食事

1日3食、栄養バランスの
整った食事をとりましょう。



適度な運動

なわとびやストレッチなど、
できる運動を取り入れよう。

緊急事態措置で私たちの生活はどのように変わったの？

緊急事態措置の主な内容（岡山県 web ページ参照）

○日中も含め不要不急の外出・移動は自粛すること



○個食や黙食、会話の際のマスク着用などの感染予防を徹底すること



○少しでも症状がある場合、発熱がなくとも、かかりつけ医等を受診し、通学、外出等を止めること



○大人数で集まって行う会食やカラオケは自粛すること



➡ **これらのことに気を付けて生活できていますか？
大切な人を守るために、一人一人気を付けて行動しましょう！**

保護者の方へ

★新型コロナ感染症の拡大防止のため、体調不良等があれば、
早めに早退連絡をさせていただきます。

★自宅での朝の健康観察の際に、発熱がなくとも風邪症状があれば
無理をせず、休ませて下さい。早めの受診をおすすめします。

