

# ほけんだより 2・3年生用

5月

令和2年5月  
保健室

## 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症予防のための休校措置が続いています。連日のTV、インターネット、SNS等を通じて様々な情報が流れ不安を感じることも多いかと思いますが、過剰に心配することなく、風邪やインフルエンザと同様に手洗いや咳エチケット、休養などの感染予防に努めてください。

また、情報は毎日更新されること、誤った情報が混ざっている可能性があることに注意してください。ウソの発信者にならないように、信頼できる情報かどうかを必ず確認しましょう。

おいしく食事を  
摂ろう



適度な運動を  
心がけよう



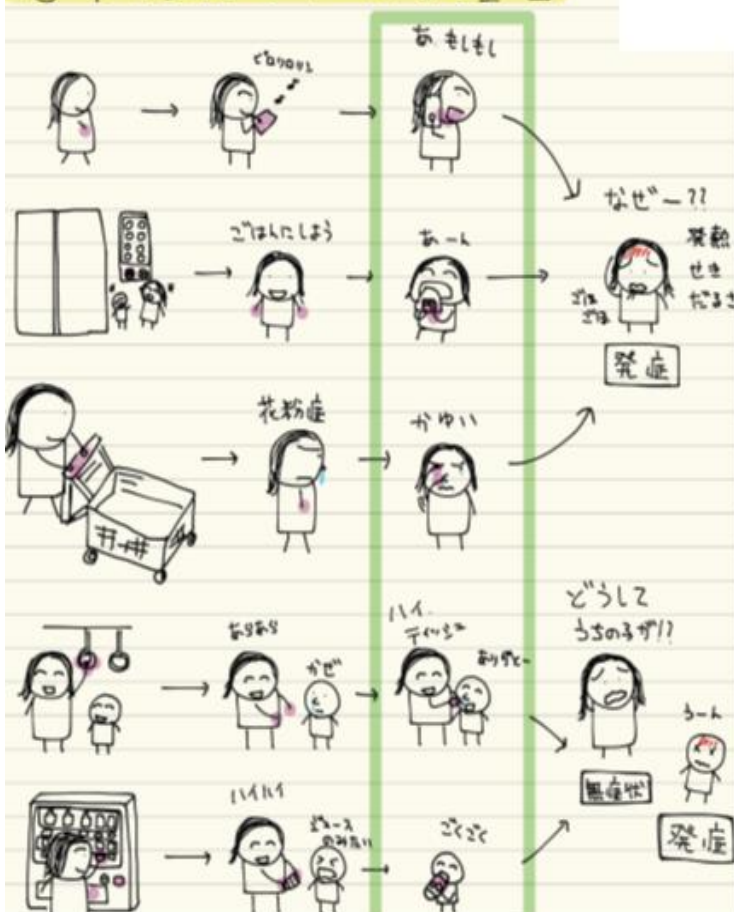
メールや電話で  
人と連絡をとろう



しっかり眠ろう  
～昼夜逆転に注意！～



### 感染経路が不明な理由



諏訪中央病院 Dr.玉井尊裕  
新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」より

### ＜予防法＞

① 室内の空間をさける (3密空間の回避)

② 換気をこまめにする  
目安：1時間に最低6回  
(実際こまめに行うこと)

③ 咳エチケットをする

マスク 月曜にむかって ハンカチにむかって 周りの人に感染させないために

飛沫をとばさずにすむ

家の外では  
産房周りをさわらない  
肩より上に手をもたない  
おちにする

自分感染しないように

### 退職された田中美香子先生からのコメント

半年間という短い間でしたが、お世話になりました。  
 臨幸休校になってしまい、皆さんと直接対話ができなかったことはとても残念でした。  
 先の見えない毎日、このように目標にしていたことや楽しみにしていたことが無くなってしまった・・・という人も多いと思います。「こんな世の中だからしょうがない・・・」と自分の感情を押し殺さなくても、私は良いと思います。  
 悔しいときは悔しい、悲しいときは悲しい、と言葉に出してみてください。今の自分を認めてあげてくださいね。  
 この情勢が収束した時に、またどこかで皆さんとお会いできたら嬉しいです。ありがとうございました。

