

ほけんだより特別号

愛知教育大学附属名古屋中学校

保護者の方と一緒に読んでください。

新型コロナウイルス感染症に対して、本校では、学校医、学校薬剤師等と連携した保健管理体制を整えながら、以下のような取り組みを行ってまいります。みんなで元気に学校生活を送ることができま
すよう、ご協力をお願いいたします。

1. 毎日の健康チェックカードの提出と、健康観察をお願いします。

- ① 朝、家で検温してください。
- ② 保護者の方も結果をご確認の上、健康チェックカードに記入してください。
- ③ 毎日、学校に健康チェックカードを提出してください。

このようなときは、登校を控えてください。

- ・ 37.5℃以上の発熱があるとき
- ・ 体調が悪いとき



2. マスクの着用をお願いします。

布マスク等でも結構ですので、着用の上登校するようにしてください。
また、効果的な着け方も確認しましょう。

すきまをチェック！

鼻や口のまわりに、すきまが開いていませんか？

ワイヤーのあるタイプのマスクは、自分の顔の形にフィットするように曲げましょう。



鼻が出ていませんか？

口が出ている人も見かけます。マスクが鼻&口にかかってないと、効果がないですよ。

3. 感染症に対する「抵抗力」を高めましょう。

重症化する例も確認されていますが、「抵抗力」を高めることで、軽い症状（ふつうの「かぜ」のような症状）で済む可能性を高めると言われています。

（保健体育の教科書130ページ～も読みましょう！）



十分な睡眠



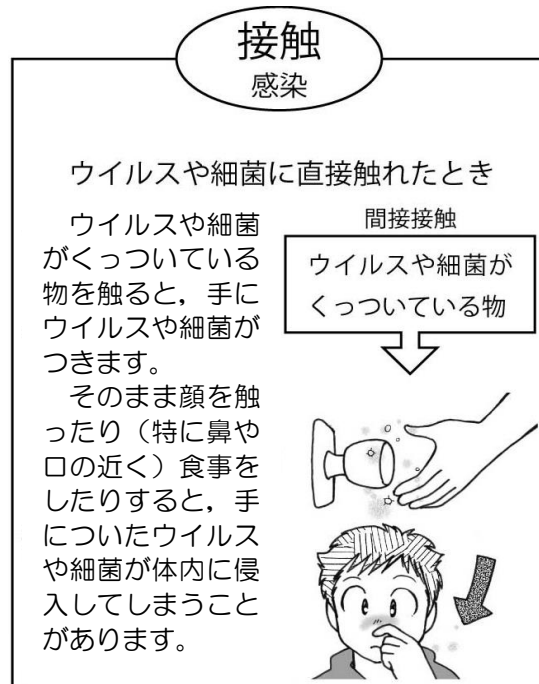
バランスのいい食事



適度な運動

4. 咳エチケットや手洗いの徹底をお願いします。

現在、新型コロナウイルス感染症の感染経路について、「飛沫感染」と「接触感染」が考えられています。これらの感染経路をとる感染症に対しては、咳エチケットや手洗いが有効であるとされています。



3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



（首相官邸ホームページより）

