


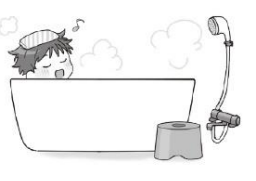


ほけんだより 8月

令和2年8月3日(月)
半田東高校保健室

明日から皆さんの待ちに待った夏休みが始まりますね！長期休暇に入り、うきうきした気持ちになるとは思いますが、最近ではまた国内の新型コロナウイルス感染が広がっている状況にあります。『新しい生活様式』に合わせた感染症対策を行い、感染防止の意識を高く持ちましょう。節度ある行動をとりつつ、日頃の疲れをしっかりとリフレッシュしてください！

夏を元気に過ごすポイント4っ！

<p>POINT</p> <p>①早起き</p>  <p>毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。</p>	<p>POINT</p> <p>②朝ごはん</p>  <p>寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。</p>	<p>POINT</p> <p>③水分補給</p>  <p>熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。</p>	<p>POINT</p> <p>④お風呂</p>  <p>シャワーだけですまらず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。</p>
--	---	---	--



質の良い睡眠で毎日を健康に！

睡眠でこころとからだのメンテナンス



知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

夏休み前に確認！

『新しい生活様式』

感染防止の3つの基本

①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との間隔はできるだけ2m（最低1m）空ける
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- 会話をする際は可能な限り真正面を避ける
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には体調管理をより厳重にする

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- 帰省や旅行はひかえめに
- 発症したときのため誰とどこで会ったかをメモにする
- 地域の感染状況に注意する

日常生活

- まめに手洗い 手指消毒
- せきエチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 3密の回避（密集 密接 密閉）
- 毎朝の体温測定 健康チェック 発熱またはかぜの症状がある場合は無理せず自宅で療養



外出控え 密集回避 密接回避



密室回避 換気 咳エチケット 手洗い