

ほけんだより

R2.3.18 男鹿工業高校 保健部



みなさん元気に過ごしていますか？



新型コロナウイルスの影響で学校が臨時休業となってしまいましたが、みなさん元気になっていますか？部活動や外出ができなくてストレスが溜まっている人も多いことと思います。生徒がいなくて保健室はけっこう寂しいです。これからどのような動きになっていくかわかりませんが、出される情報をしっかりキャッチして、自分たちのできることをしていきましょう！

★臨時休業中に気をつけること★



①不要不急の外出を控える！

学校がお休みだからといって人混みで遊ぶのはやめましょう。

②規則正しい生活をする！

学校が始まってから困らないように、早寝早起きを心がけましょう。スマホ、パソコン、ゲームなどのやり過ぎは要注意です。勉強もしてくださいね・・・

③バランスのよい食事をする！

④手洗い、うがいをこまめに行う！

⑤咳エチケットを心がける！

★健康観察をしましょう★

毎朝体温を測り、次のポイントに注意しながら体調をチェックしましょう！

体の健康状態	心の健康状態
・発熱はないか ・顔色は悪くないか ・風邪の症状はないか ・体がだるくないか ・食欲の異常（食欲がないなど）はないか ・睡眠はとれているか	・元気がなく、ぼんやりしていないか ・イライラしていないか ・攻撃的、乱暴になっていないか ・孤立や閉じこもりはないか ・無表情になっていないか

心配な症状がある場合は随時学校へ連絡してください。

次のような症状がある場合は、新型コロナウイルス感染の疑いがあるので、病院を受診する前に、必ず相談窓口（あきた帰国者・接触者相談センター TEL→018-866-7050）へ相談してください。

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている。
- ・強い倦怠感（だるさ）や呼吸困難感（息苦しさ）がある。

感染が疑われる場合や感染が確認された場合はすぐに学校へ連絡をお願いします。

